



Titta Ilvonen

Turvan tunteen merkitys varhaisiän musiikkikasvatuksessa

Polyvagaalisesti informoitu musiikkikasvattaja

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin tutkinto

Opinnäytetyö

10.4.2023

Tiivistelmä

Tekijä:	Titta Ilvonen
Otsikko:	Turvan tunteen merkitys varhaisiän musiikkikasvatuksessa. Polyvagaalisesti informoitu musiikkikasvattaja.
Sivumäärä:	30 sivua
Aika:	10.4.2023
Tutkinto:	Musiikkipedagogi (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Musiikin tutkinto
Suuntautumisvaihtoehto:	Varhaisiän musiikkikasvatus ja taiteen soveltava käyttö
Ohjaaja:	Annu Tuovila, MuT
Arviointi:	Sanna Vuolteenaho, MuM

Tässä tutkivassa kirjallisessa opinnäytetyössä tarkastellaan turvallisuuden tunteen merkitystä varhaisen musiikkisuhteen luomisessa. Turvallisuuden tunnetta tarkastellaan polyvagaalisen teorian viitekehystä.

Polyvagaalinen teoria on psykologi, neurotieteilijä Porgesin esittämä esittämä neurofysiologinen malli turvallisuudesta, sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja käyttäytymisestä. Teorian korostama turvallisuuden tunne perustuu välittömiin kehollisiin reaktioihin, eikä siten pelkästään ole kulttuurimme voimakkaasti korostavan ajattelun ja järjellisen avulla säädeltävissä.

Teorian sovellettavuutta varhaisiän musiikkikasvattajan työhön havainnoitiin varhaisiän musiikkituokion aikana muodostuvassa vuorovaikutuksessa. Polyvagaalisesti tietoinen musiikkipedagogi tiedostaa oman hermostonsa tilan, jonka jälkeen myös lapsen käyttäytymisen taustalla vaikuttavia fysiologisia tekijöitä on helpompi nähdä. Ymmärryksen myötä pedagogilla on enemmän keinoja toimintansa muuttamiseksi varmistaakseen riittävän turvallisuuden tunteen kokemuksen myös musiikkituokion aikana. Turvallisuuden tunteen kokemus vahvistaa näin hyvää varhaista musiikkisuhdetta.

Avainsanat: Turvan tunne, polyvagaalinen teoria, autonominen hermosto, varhaisiän musiikkikasvatus, lapset

Abstract

Author: Titta Ilvonen
Title: The Importance of a Sense of Safety in early childhood music education. A polyvagally informed music educator.
Number of Pages: 30
Date: 10 April 2023

Degree: Bachelor of Music Pedagogy
Degree Programme: Music
Specialisation Option: Early Childhood Music Education and Community Music

Supervisor: Annu Tuovila, DMus
Examiner: Sanna Vuolteenaho, MMus

This thesis examines the importance of a sense of safety in creating an early musical relationship. The sense of security is examined within the framework of the polyvagal theory.

Polyvagal theory is a neurophysiological model of safety, social interaction and behavior introduced by psychologist and neuroscientist Stephen W. Porges. The theory highlights a sense of safety that is based on immediate bodily reactions, and thus cannot only be regulated by the thinking and reasoning as our Western culture often expects.

The applicability of the theory to the work of early childhood music educators was observed in interaction with children during a music session. A polyvagally aware music pedagogue becomes aware of the state of one's own nervous system, after which it is easier to detect the underlying physiological factors of the child's behavior. With understanding of polyvagal theory, pedagogues have more options for changing one's actions in order to ensure a sufficient sense of security during the music session. The experience of a sense of security thus strengthens a good early musical relationship.

Keywords: Polyvagal theory, autonomic nervous system, safety, early childhood music education, children

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Turvan tunteen fysiologiaa: polyvagaalinen teoria	3
2.1	Jähmettymisen hermostollinen tausta	6
2.2	Taistele pakene -hermojärjestelmä	7
2.3	Sosiaalisen liittymisen hermojärjestelmä	9
3	Miten hermosto arvioi turvallisuuden: neuroseptio	11
4	Polyvagaalisesta säätelystä tietoinen varhaisiän musiikkikasvattaja	13
4.1	Lisääkö tieto tuskaa?	15
4.2	Omia havaintojani varhaiskasvatuksen musiikkituokioissa	16
4.2.1	Osallistumisen salliminen	16
4.2.2	Rauhoittumiselle tilaa	18
4.2.3	Luottamuksen osoittaminen	19
5	Keinoja turvan tunteen palauttamiseksi	20
5.1	Itsen havainnointi: kehoskannaus	21
5.2	Muiden havainnointi	22
5.3	Mielen tulkinta tilanteesta: lauseentäydennys	22
5.4	Virittäytyminen samalle taajuudelle	23
5.4.1	Kosketus	23
5.4.2	Katse	23
5.4.3	Äänenkäyttö	24
5.4.4	Rohkaisu	24
5.5	Negatiivisen vinouman huomaaminen	24
6	Pohdinta	25
	Lähteet	29

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä tarkastelen turvallisuuden tunteen merkitystä varhaisiän musiikkikasvatuksessa. Tarkastelen turvallisuutta kehollisena tuntemuksena kehon viestejä huomioiden musiikkituokion aikana muodostuvassa vuorovaikutuksessa. Opinnäytetyö on tutkiva kirjallinen työ. Käyn läpi kirjallisuutta koskien erityisesti autonomista, eli tahdosta riippumatonta hermostoa ja sitä selittävää niin kutsuttua polyvagaalista teoriaa. Se on neurofysiologinen malli turvallisuudesta, sosiaalisesta vuorovaikutuksesta ja käyttäytymisestä (Porges, 2015, s. 115). Teoria on viimeisten vuosikymmenten aikana merkittävästi tarkentanut käsitystä autonomisesta hermostosta ja sen merkityksestä terveelle kehitykselle, oppimiselle ja vuorovaikutukselle. Teorian soveltuvuutta musiikkipedagogin työhön havainnoin käytännön opetustilanteissa.

Kiinnostukseni polyvagaalista teoriaan kumpuaa työstäni psykologina ja psykoterapeuttina. Pohdin, voisiko terapiamaailmassa käytetystä mallista ja omasta kokemuksestani sen käytössä olla hyötyä myös varhaisiän musiikkikasvatuksen kentällä. Musiikkipedagogin asema lapsen kehityksen tukemisessa on mielestäni erinomainen: opetustilanteessa lasta lähestytään leikin ja ilon kautta musiikin toimiessa siltana vuorovaikutuksessa ilman, että kyse ensisijaisesti on hoitomuodosta. Esimerkiksi musiikkiterapiassa tavoitteet ovat aina kuntoutukselliset ja siten edellyttävät erilaista ammattitaitoa, terapeutista suhdetta ja teoreettista tietopohjaa (Bruscia, 2014, 46).

Omien havaintojeni mukaan turvallisuuden vaatimus esiintyy hyvin usein itsensäenselvyytenä, kun puhutaan vuorovaikutuksesta ja oppimista edistävän ilmapiirin luomisesta opetustilanteessa. Pedagogin keskeinen tehtävä onkin luoda ja säilyttää oppimisen mahdollistava turvallisuuden tunne vuorovaikutuksessa (Huhtinen-Hildén, 2017, s. 389-411; Pietarila, 2021, s. 55-56). Turvallisuuden tunteen merkitystä ryhmäoppimisessa tarkasteleva Pietarila (Pietarila, 2021, s. 55-56) toteaa, että turvallisuuden kokemuksia ja -tunteita tarvitaan musiikkisuh-

teessa oppimisen mahdollistamiseksi. Pietarila tarkastelee turvallisuuden tunnetta aivojen peilisolujen avulla tehtynä tulkintana ilmeistä, eleistä, liikkeistä, sosiaalisista säännöistä ja tunteista. Näin turvallisuuden kokemus voisi tapahtua ryhmässä tapahtuvan liikkeen, äänen jne. peilaamisena tai imitaationa, ja että tämä viestittäisi aivoille turvan tunnetta.

Varhaiskasvatuksen suunnitelmassakin turvallisuus mainitaan omassa alaluvussa ”hyvinvointi, turvallisuus ja kestävä elämäntapa” (Opetushallitus, 2022). Kokonaisvaltaista psykofyysis-sosiaalista turvallisuutta kannustetaan siinä pitämään yllä koko henkilöstön voimin esimerkiksi harjoittamalla emotionaalista kehittymistä ja väkivallattomuutta. Turvallisuuteen liitetään myös tapaturmien ennakointi ja turvallisuuskasvatus. Suunnitelmassa vielä todetaan, että ”*varhaiskasvatus edellyttää toimivaa ja sitoutunutta turvallisuuden johtamista sekä turvallisuusasiat hallitsevaa henkilöstöä*” (Opetushallitus, 2022, s.33). Näin ymmärrettynä turvallisuus nähdään mielestäni lähinnä vaarojen puuttumisena ja konkreettisena, toimivana ympäristönä. Mutta kuten polyvagaalisen teorian kehittäjä Stephen Porges toteaa, turvallisuus on muuta kuin vaarojen puuttuminen; se on sisäinen kokemus turvallisuuden tunteesta, ei pelkästään uhan poistamisesta (Porges, 2017, s.23).

Mitä siis tarkkaan ottaen tarkoitetaan, kun puhutaan pedagogisesti turvallisesta ilmapiiristä? Mielestäni käsitteenä ”turvallisuus” on yhtä aikaa epämääräinen ja selvä: samaan aikaan kaikki tietävät mitä se tarkoittaa, mutta miten turvallisuuden tunne rakentuu? Miten musiikki toimii turvan tunteen tuottajana ja kohtaamisessa? Mitä se voisi tarkoittaa musiikkipedagogille, mistä hänen olisi syytä olla tietoinen? Entä millä keinoin turvallisuuden tunnetta voidaan tuottaa ja mitä keinoja musiikkipedagogi voi sen tuottamisessa käyttää? Nämä kysymykset mielessä lähdin tutkimaan, voisiko polyvagaalinen teoria tuoda näihin vastauksia.

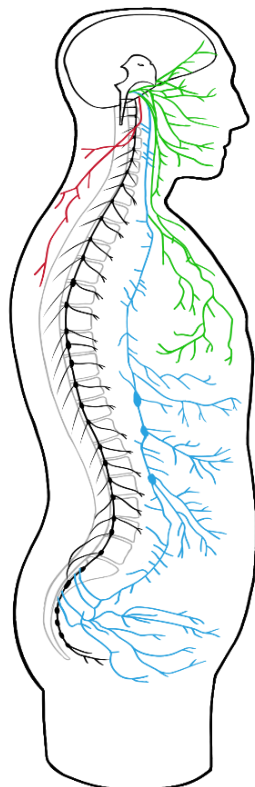
2 Turvan tunteen fysiologiaa: polyvagaalinen teoria

Porgesin (2017, s. 104) mukaan polyvagaalisen teorian yksi perusajatuksista on, että turvan tunne saa meistä parhaat puolemmesi esiin: olemme rentoja, sosiaalisia, luovia, terveitä ja kykenemme oppimaan. Turvallisuutta kokiessa myös päätöksenteko, uusien, epävarmojen ratkaisujen etsiminen mahdollistuu ja pystymme paremmin löytämään turvaa tuottavia vihjeitä ympäristöstämme ja vuorovaikutuksesta (Porges, 2017, s. 104; Porges, 2009). Polyvagaalisen teorian mukaan turvallisuus on muutakin kuin vaaran puuttumista: turvan tunne riippuu ympäristöstä ja sosiaalisista suhteista saaduista vihjeistä (Porges, 2017, s. 43). Porges myös määrittelee turvan tunteen enemmänkin sisäelin tuntemukseksi, kuin materiaaliseksi turvaksi, kuten turva-aidoiksi tai -kameroiksi tai kognitiiviseksi riskinarvioksi (Porges, 2017, s.44). Soveltaen tätä voisi esimerkiksi ajatella, että aseistettu vartija voi tuottaa meille fyysistä turvallisuutta, mutta samalla aiheuttaa meille tahdosta riippumattoman autonomisen hermoston suojautumisreaktion.

Turvan tunteen fysiologisesta taustasta Porges (2007, s. 4-5) kirjoittaa, että yleisessä tiedossa pitkään ollut autonomisen hermoston tahdosta riippumaton hengitystä, sydämensykettä ja refleksejä säätelevä toiminta on varsin kapeasti jaettu kahteen osaan: sympaattiseen, stressistä ja taistele pakene -reaktiosta vastaavaan sekä parasympaattiseen, palautumisesta ja ruoansulatuksesta vastaavaan hermoston osaan. Tämä näkemys on osoittautunut varsin kapeaksi näkemykseksi hermostosta ja on pystytty osoittamaan, että kumpikaan näistä järjestelmistä ei ole koskaan täysin aktiivisena, ja toisaalta ne saattavat olla aktivoituneena samanaikaisesti saaden siten kohde-elimilleen omat vaikutuksensa. (Porges, 2017, s. 4-5)

Polyvagaalinen teoria tuo tähän perinteiseen autonomisen hermoston määrittelyyn lisänäkökulmaa. Porges (2017, s. 36-39) kuvaa, miten hänen keskosvauvojen sydämentoimintaa selvittävät tutkimuksensa johtivat 1980-luvulla paradoksiin: selvisi, että sama hermo ihmisen kehossa pitää yllä sekä terveen sydämen

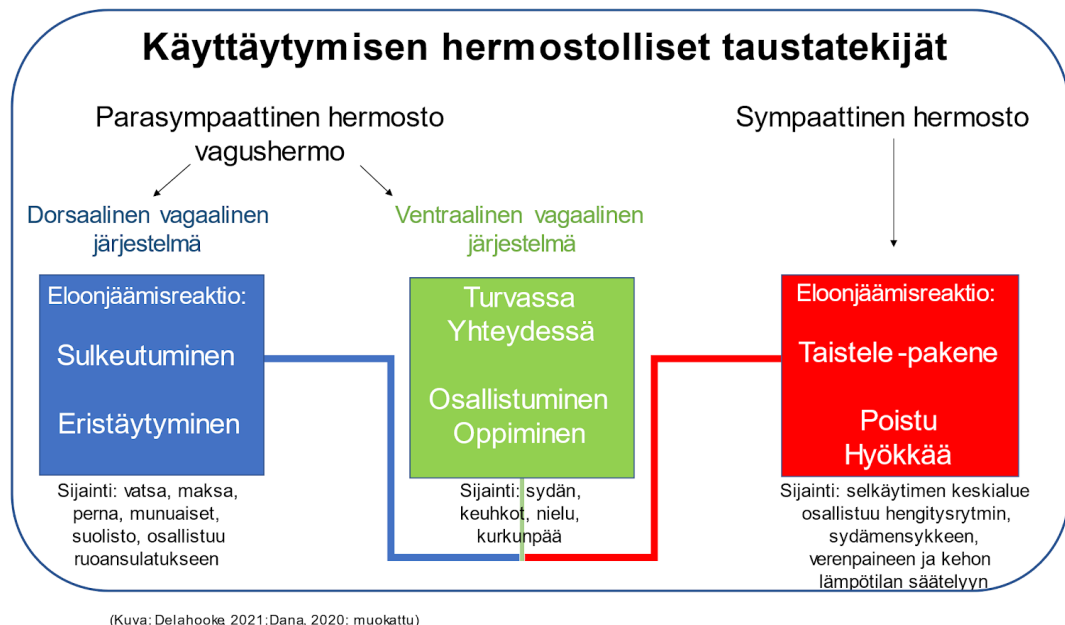
sykettä, että aiheuttaa sydämen pysähtymiseen ja kuolemaan johtavaa harvalyöntisyyttä. Tämä hermo, vagusherma (latinaa, tarkoittaa kiertää), on pisin ja eniten haarautunut kahdestatoista aivohermosta (Kuva 1).



Kuva 1. Esimerkinomainen kuva vagushermosta (kuva: Kuussaari, 2023). Vagusherma saa alkunsa aivorungosta haarautuen pitkin kehoa yhdistäen sekä kehon etu- että takaosaa, kulkién niskasta kurkunpäähän, keuhkojen ja sydämen ympärille vatsaan ja sisäelimiin saakka. Se on parasympaattisen hermojärjestelmän päähaara. Tätä hermoa pitkin tieto kehon tilasta kulkeutuu aivoihin jatkokäsittelyä, nimeämistä ja ymmärtämistä varten.

Tieto kehosta kulkeutuu aivoihin itsenäisesti, autonomisesti, tahdosta riippumatta. Porgesin kehittämä teoria selvensi vagushermon paradoksia: parasympaattinen hermosto jakautuukin kahteen erilliseen järjestelmään, sillä vagusherma onkin kaksi erillistä haaraa erilaisine toimintoineen (Kuva 2). Nämä tutkimustulokset hän julkaisi osin vaikeaselkoisiksikin sanotussa kirjassaan (Porges, 2011). Aluksi teoriaa hyödynnettiin erityisesti psykiatriassa, lastenpsykiatriassa sekä vastasyntyneiden tutkimuksessa. Vähitellen myös psyykkisten traumojen ja vuorovaikutuksen parissa työskentelevät psykologit saivat teorian

kautta havainnoilleen selityksiä. Teoria on enenevässä määrin alkanut kiinnostaa myös kasvattajia. Keskustelu teorian ympärillä käy vilkkaana ja uusia sovel-
lusalueita löytyy jatkuvasti.



Kuva 2. Kaaviokuva käyttäytymisen hermostollisista taustatekijöistä (kuva: Delahooke, 2020; Dana, 2020, mukailtu). Parasympaattinen hermoston kaksi eri haaraa, dorsaalinen (sininen linja) ja ventraalinen haara (vihreä linja) hermottavat kehon eri osia ja aktivoituessaan aiheuttavat erilaiset eloonjäämisreaktiot. Dorsaalisen vagaalisen järjestelmän aktivoituminen vatsan alueella aiheuttaa sulkeutumisen ja eristäytymisen, ventraalisen vagaalisen järjestelmän ollessa aktivoituneena sydämen seudulla koemme turvaa. Sympaattinen hermosto (punainen linja) sijaitsee selkäytimen keskialueella ja aktivoituessaan aiheuttaa taistele-pakene reaktion.

Autonomisessa hermostossa tapahtuvat muutokset välittyvät aivoihin jatkokäsittelyä varten. Psykoterapeutti Deb Dana (Dana, 2021, s. 123) kirjoittaa, miten olemme merkityksiä muodostavia olentoja ja hermoston reaktioiden välityksellä luomme tarinoita siitä, millaista maailmassa kulloisellakin hetkellä on ja keitä me siellä olemme. Hermostossa tapahtuva tiedonkäsittely kulkeutuu autonomisia ratoja pitkin aivoihin, joiden tehtävä on tulkita kehon tapahtumia ja antaa niille merkityksiä: kehon muuttuessa myös ajatuksemme muuttuvat. (Dana, 2021, s.121)

Polyvagaalisen teorian evolutiivinen näkemyksen mukaan hermoston osat ovat lajikehityksellisesti evoluution saatossa kehittyneet eri ajankohtina toinen toisensa päälle muodostaen ihmiselle kolme turvan takaavaa puolustuskäyttäytymistä (Porges, 2009, s. 86-90). Jokainen vaihe tuottaa aivoissa erilaisia merkityksiä ja tarinoita siitä, miten turvalliseksi tai turvattomaksi tilanteen koemme (Dana, 2021, s. 124). Seuraavassa tarkastelen näitä kolmea turvan tunteen kannalta olennaista hermostollista tilaa.

2.1 Jähmettymisen hermostollinen tausta

Varhaisin hermoston osa on tunnistettavissa jo evoluution alkuhämärän aikoihin. Tuolloin eliön tasapainon järkkyyessä tämä hermojärjestelmä aktivoitui pysäyttämällä eliön perustoiminnot jääden säästöliekille selviytymisen varmistamiseksi. Sijaintinsa mukaan tämä hermohaara on nimetty dorsaaliseksi (tarkoittaa *selänpuoleista*) vagaaliseksi järjestelmäksi (Porges, 1998, s. 1; Dana, 2021, s. 13-17; Kuva 2). Nykyihmisellä nämä esihistorialliset jäänteet sijaitsevat alavatsan ja ruoansulatuksen seudulla suolistossa, ja sen haarat kiertävät pallean alapuolella, vatsan, sisäelinten ja virtsarakon alueella ja vastaten mm. suoliston toiminnasta (Sanders & Thomson, 2022, s. 8; Porges, 2017, s. 12-13).

Aina emme ole tilanteessa, jossa voi joko taistella tai paeta. Mikäli autonominen hermosto arvioi tilanteen liian kuormittavaksi ja siksi vaaralliseksi elimistön tasapainolle ja eliön puolustuskyvyille, aktivoituu tämä hermoston osa nykyihmisellä samoilla mekanismeilla kuten esihistoriassa. Pahimmillaan se näkyy käyttäytymisen tasolla kuolleeksi tekeytymällä tai tajunnan tason menettämisenä.

Lastenpsykologi Mona Delahooke (Delahooke, 2022, s. 72-75) on koonnut teokseensa, miten dorsaalisen vagaalisen tilan aktivoitumista voi havainnoida käyttäytymisessä mm. lihasjänteyden vähenemisenä, kehon kannattelun ja ryhdin heikkenemisenä, jähmettyneenä ja hidasliikkeisenä toimintana. Samanaikaisesti lapsen uteliaisuus ja kiinnostuneisuus ympäristöä kohtaan vähenee, eikä virikkeiden etsiminen tai esimerkiksi leikkiminen kiinnosta. Kehon rytmi ja liikkeelle-

lähtö on hidastunut. Katse ei hae kontaktia, on ohi tai suunnattu alas ja ilmeettön. Ääni on hiljainen, kylmä, pehmeä tai sitä ei pysty muodostamaan lainkaan, ajattelu on sumuista, poissaolevaa. (Delahooke, 2022, s. 72-75)

Nämä kaikki toiminnot ovat siis osa autonomista, tahdosta riippumatonta säätelyä ja juontavat juurensa miljoonien vuosien takaa. Ne käynnistyvät, mikäli hermosto on arvioinut tilanteen lähes mahdottomaksi selvitä muilla keinoin. Tämä tahdosta riippumaton toiminto selittää myös sen, miksi joissakin tilanteissa toiminnan tai avun pyytämisen sijaan lamaannutaan, jolloin toiminnan kyseenalaistaminen voi herkästi johtaa syyllistävään sävyyn. Nykypäivän ihmisellä todellisia elämää uhkaavia vaaratekijöitä rauhallisessa maassa asuessa on suhteessa vähemmän kuin evoluution alkuhämärissä, mutta jo unen tai ravinnon puute voivat laukaista väliaikaisen lamaantumisen. Delahooke tuo myös esiin, että jatkuva emotionaalisen tuen puute, liiallinen kiire, ylipäättään liian nopeasti ja liian paljon tapahtumia ilman taukoa voivat uuvuttaa niin, että hermosto arvioi ainoaksi ulospääsäksi lamaantumisen (Delahooke, 2020).

Aivojen tulkinta lamaantumisen hermostollisesta tilasta on tunnetila, jota voidaan kuvata esimerkiksi sanoilla: surullinen, hidas, tyhjä, etäinen, poissaoleva, lattea, jäätynyt, ei kiinnostunut (Delahooke, 2022, s. 72). Lamaannuksen tilassa korostuvat yksinäisyyden, luovuttamisen ja lamaantumisen tunnetilat vähäenergisyyteen masennuksen tilaan. Tällöin vuorovaikutukselle toisten kanssa ei jää sijaa ja siitä loitonnutaan, mikä tekee tilanteesta hankalan: päästäkseen tilasta pois, tarvitsisi vuorovaikutusta, hyväksyntää ja rohkaisua, mutta vähäenergisyys estää sen hakemisen. Lamaantuminen ja sen mukanaan tuoma eristäytyminen vievät tilaa entistä syvemmälle ja loitontavat muista.

2.2 Taistele pakene -hermojärjestelmä

Taistele pakene -hermojärjestelmä kehittyi eliöille lamaantumisen hermojärjestelmän päälle miljoonien vuosien saatossa. Hermorakenteen tehtäväksi tuli osallistua hengityksen ja sydämen sykkeen kiihdyttämiseen, verenkiertoon, ve-

renpaineen säätelyyn, kehon lämpötilan säätelyyn, lihasjännitykseen ja nopeaan kevyeen hengittämiseen. Mikäli eliö kokee uhkaa, aktivoituu tämä hermoraakenne ja tuottaa liikkeellepanevaa kaoottista energiaa hyvin matalalla reagoitukynnyksellä eliötä suojatakseen. Sydämensyke kohoaa, adrenaliinia erittyy, ruoansulatus ja palauttava järjestelmänä lakkaavat toimimasta (Kozłowska, Walker ym. 2015). Hermojärjestelmä käynnistää valmiustilan hyökätä mahdollista uhkaa vastaan, tai vastavuoroisesti paeta, mikäli uhka arvioidaan liian suureksi vastukseksi. Tätä taistele-pakene -valmiustilaa kutsutaan *sympaattisen hermoston aktivaatiotilaksi* (Porges, 2017, s. 29; Porges, 2022, Dana, 2021, s. 13-17; Kuva 2). Nykyihmisellä tämä sympaattinen hermorunko kulkee lähellä selkärangan keskiosaa (Kuva 1).

Delahooke (2022, s. 67-69) kuvaa, miten käyttäytymisen tasolla sympaattisen hermoston aktivoitumista voidaan havainnoida tarkkaavuuden hajoamisena ja poukkoilemisena, jatkuvana liikkeessä olona tai kohonneena tarpeena liikkua, ryntäillä, hyppiä ja tehdä nopeita ja impulsiivisia liikkeitä, pahimmillaan potkia, lyödä ja heitellä tavaroita. Kehon asento on tiukka ja asennot voivat olla uhkaavia ja tilaa vaativia. Kehon rytmi on intensiivinen ja nopea. Ääni on kova ja siinä korostuvat korkeat taajuudet, vihamielisyys tai kontrolloimattomuus (huuto, kirkuminen, nauru). Kasvot ovat kiukun ja inhon tunteiden värittämät, suu auki tai pakotetussa hymyssä, leukoja ja hampaita purraan yhteen. Silmät ovat auki, katse suora ja intensiivinen, siristelevä tai pitkin tilaa harhaileva. (Delahooke, 2022, s. 67-69) Tässä tilassa toisten ihmisten kasvojen ilmeet ja eleet saatetaan helposti tulkita väärin: neutraalit kasvot koetaan aggressiivisina ja pelokkaat kasvot vihaisina (Delahooke, 2020). Nämä väärintulkinnat heijastuvat herkästi vaikeuksina ihmissuhteissa, mikä asettaa meidät jälleen paradoksaaliseen tilanteeseen: rauhoittuakseen ihminen, erityisesti pieni lapsi tarvitsee turvallista toista, joka ei ole tavoitettavissa oman sisäisen hälytysjärjestelmän hyökyessä yli (Porges, 2017, s. 60).

Tässä tilassa ihmistä kuvataan epäystävälliseksi, puolustuskannalla olevaksi, huonosti käyttäytyväksi, vihaiseksi, hyperaktiiviseksi, väitteleväksi, kiukunpuuskaksi saaneeksi, paineistetuksi (Delahooke, 2022, s. 67). Kaiken kaikkiaan tilaa

voidaan kutsua yleispätevällä termillä ahdistus, joka pitää sisällään säätelemättömyyttä energiaa. Varuillaan olo, vaikeudet keskittyä meneillään olevaan, tarkkaavuuden kohdistamisen vaikeudet, jatkuva kehon levottomuus pitävät levottomassa liikkeessä ja maailma nähdään jatkuvasti vaarallisena uhkana, johon tulee reagoida välittömästi. Tämä epämukava ja pakottava reagoivuuden kierre pitää tilaa yllä ja voimistaa toimimattomia käyttäytymis-, rankaisu- ja palkitsemismalleja.

2.3 Sosiaalisen liittymisen hermojärjestelmä

Evoluution edelleen edetessä ja nisäkäslajien alkaessa ilmestyä maapallolle, muodostui hermostoon edellisten hermostojen päälle edelleen uusi hermojärjestelmä. Tämä useimmilta nisäkkäiltä löytyvä hermojärjestelmä yhdessä muiden aivohermojen kanssa mahdollistaa niiden monimutkaisten toimintojen muodostumisen, joita tarvitaan, kun ollaan tekemisissä toisten kanssa: silmien lihasten aktivoitumista katseen kohdistamiseksi, ilmeiden muodostamiseen, pään kääntämisen toista kohti, kurkunpää rentoutumista äänteiden tuottamiseksi, kuulon virittymisen puhetaajuudelle (Porges ja Dana, 2018, s.4). Tätä järjestelmää Porges kutsuu sosiaalisen liittymisen systeemiksi, joka mahdollistaa luovuuden, oppimisen, palautumisen ja kasvun (Porges, 2017, s. 47). Olennaista on, että tämän järjestelmän toiminta mahdollistuu ainoastaan, kun elimistö on arvioinut tilanteen turvalliseksi (Porges, 2017, s. 48). Anatomisen sijaintinsa mukaan tätä hermojärjestelmää kutsutaan ventraaliseksi vegaaliseksi järjestelmäksi (ventraalinen tarkoittaa vatsanpuoleista, ja se kiertää kasvojen, kurkun ja rinnan alueella näiden alueiden toimintaa aktivoiden (Dana, 2021, 13-17, 25; Rosenberg, 2017, s. 87-94).

Teorian mukaan kaikista edellisistä hermorakenteista tämä viimeiseksi evoluutiossa meille kehittynyt on tärkein ja mahdollistaa elossapysymisen, sillä nisäkäiden jälkeläiset eivät pysy elossa ilman hoivaa ja huolenpitoa sekä lauman antamaa suojaa, joten tämän hermojärjestelmän kehittyminen mahdollisti yhteyden ja vuorovaikutuksen muodostumisen. Sen aktivoituessa nisäkäkseen kykenee hoivaamaan jälkeläistään ja liittymään muihin turvan takaamiseksi.

Nisäkkään kokiessa tilanteen haastavaksi, voi sillä aktivoitua joko selkärangan sympaattinen hermosto tai vagushermon dorsaalinen, vatsanpuoleinen lamaan-tumisesta vastaava haara. Mikäli jompikumpi näistä haaroista saadaan yhdistymään evoluutiossa viimeisenä muodostuneeseen hermorakenteeseen, laajenee käyttäytymisen skaala niin, ettei puolustautumisen tilaa tarvita. Kun sosiaalinen liittyminen yhdistyy selkärangan sympaattisen hermorunkoon, mahdollistaa tämä yhdistelmä erityisesti leikissä tarvittavan symbolisen taistelemisen aggressiivisuuden pysyessä taustalla (Rosenberg, 2017, s. 94). Tätä Porges kutsuu ”vagaaliseksi jarruksi”, jossa ventraalisen vagaalisen liittymisen järjestelmä toimii alkukantaisempien järjestelmien jarruna (Porges, 2017, s. 146). Tämän ”jarrun” harjoittamiseksi lapsi tarvitsee vuorovaikutusta ja leikkiä aikuisen toimivan vagaalisen hermojärjestelmän kanssa (Porges, 2017, s. 22). Porges määrittelee leikin vuorovaikutukseksi, jossa sosiaalisen liittymisen järjestelmä toimii, eikä laske leikiksi esim. tietokoneella pelaamista tai jopa lelun kanssa leikkimistä yksin, mikäli siitä puuttuu kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus (Porges, 2017, s. 80).

Polyvagaalinen teoria korostaa sosiaalisuuden merkitystä lajimme evoluutiossa, sillä toisin kuin matelijat, tulee nisäkkään pystyä läheisyyteen ja hoivan antoon heti pennun syntyessä. Lisäksi monilla nisäkkäillä koko olemassaolon perustekijä on kyky pystyä läheisyyteen lajitoveriensä kanssa. Hyvänä esimerkkinä tällaisesta lajista on ihminen: pitkä lapsuus ja ryhmään sitoutuminen ovat aivojen kehityksen kannalta keskeistä. Vielä kerran muistutan, ettei tämä järjestelmä aktivoitu, ellei se arvioi tilannetta turvalliseksi.

Porgesin mukaan (Porges, 2022, s.15) ollessamme puolustustilassa emme ole avoimia sosiaalisen vuorovaikutuksen turvaviesteille ja myös aistimme ovat virityneet havainnoimaan mahdollisia uhkia ympäristössä. Esimerkiksi korva on erikoistunut vastaanottamaan matalataajuuksisia ääniä, jotka muistuttavat saalistajasta, kuin keskitaajuuksille, jotka vastaavat ihmisäänen taajuutta (Porges, 2022, s. 15). Tilat vaihtelevat meillä automaattisesti hyvin herkästi, ja siirtymien turvallisesta tilasta taistele-pakene tilaan on suhteellisen helppoa, mutta

jähmettymisen tilasta siirtyminen sosiaalisen liittymisen tilaan on huomattavasti vaikeampaa (Porges, 2017, s. 106).

Turvalliseksi arvioidussa tilassa ventraalinen vagushermo aktivoituu käsittelemään tietoa kasvojen ilmeistä, asennoista, eleistä ja äänen prosodiikasta. Pysymme kontaktissa ja vastaanottavaisena, läsnä. Tässä ventraalisessa vakaalissa tilassa nisäkäs huolehtii itsestään ja jälkeläistensä tarpeista. Delahooke (2022, s. 64) listaa tämän käyttäytymisen tasolla näyttäytyvän tarkkaavaisuutena, keskittymisenä, kehon lihasjännitteen rentoutena, liikkeiden joustavuudesta suhteessa ympäristöön. Hengityksen tasolla tämä tila näkyy rauhallisena rytmisenä hengityksenä, äänen käytön tasolla äänessä esiintyy vaihtelua ja naurua ja kikatusta monotonisuuden sijaan. Kasvojen ilmeet ovat neutraalit, hymyilevät tai vivahteikkaat tunnetilojen ilmaisijat, katseessa on kirkkautta, ja katsekontaktiin palataan tauon jälkeen (Delahooke, 2022, s. 64). Vauvalla tämä näkyy käsien ja jalkojen liikkeinä kehon keskiviivaa kohti ja vauva myös painautuu sylissä kohti pitelijäänsä (Delahooke, 2020).

Aivojen tulkitsemaa tunnetilaa kuvaa rauhallisuus ja tyytyväisyys, asiat tuntuvat soljuvan ja vastuksista koetaan selvittävän. Sanat, jotka tilaa kuvaavat ovat esimerkiksi: turvassa ja suojassa, rauhassa, tyytyväisenä, iloinen, riemukas, leikkisä, yhteistyökykyinen, tarkkaavainen, valmis, keskittynyt, vastaanottavainen, avoin, rauhallinen ja sitoutunut (Delahooke, 2022, s. 64). Tässä läsnä olevassa ja tietoa vastaanottavaisessa tilassa uuden oppiminen mahdollistuu.

3 Miten hermosto arvioi turvallisuuden: neuroseptio

Hermostomme tekee taukoamatta työtä hankkiakseen tietoa mahdollista vaaroista neuroseptioksi kutsutun prosessin avulla (Porges, 2017, s. 65; Dana, 2021, s. 55). Tämä kehon sisäisten, ympäröivän maailman ja vuorovaikutuksessa tapahtuvien uhkatekijöiden automaattinen arviointimekanismi toimii aivoissa tietoisuutemme ulkopuolella. Sen tehtävänä on varmistaa elossapysyminen. Sitä voisi kuvata jatkuvassa liikkeessä olevaksi majakan valoksi merellä,

mutta majakan automaattinen toiminta ei millään tavoin ilmene meille. Joko todellisen tai kuvitellun vaaran uhatessa neuroseptio aktivoi kehossa puolustusreaktion. Se, millaiset asiat puolustusreaktion laukaisevat ovat hyvin moninaiset ja yksilölliset; toiselle vaaran tuntua aiheuttava tekijä ei toiselle aiheuta kuin tarkkaavuuden hetkellisen katkeamisen, jos sitäkään. Vaikka neuroseptio ei itsessään tule meille tietoiseksi, pystymme tunnistamaan sen kehossa käynnistämät autonomisen hermoston fysiologiset muutokset, kuten vatsanpohja- tai sydäntuntemukset, hengityksen tihentymisen tai lihaskireyden. Neuroseptio ei ole arviossaan kovin tarkka ja harkitseva, vaan se saattaa havaita vaaran, vaikka sitä ei todellisuudessa ole. Sen arvovaltainen tehtävähän on turvata elossa pysyminen, joten riskejä ei oteta.

Mielestäni erittäin mielenkiintoiseksi ja kasvatuksen kentässä käännteentekväksi koen sen, miten polyvagaalinen teoria haastaa kysymään, voidaanko ongelmalliseksi koettu käyttäytyminen nähdäkin vain parhaana käytettävissä olevana keinona sopeutua autonomisen hermoston tuntemuksiin. Teoria myös kysyy, että kohdistetaanko huomio tällöin mieluummin seurauksiin sen sijaan, että kysyttäisiin mihin hermoston viesteihin ei toivotusti käyttäytyvä pyrkii sopeutumaan; nälkään, janoon, koettuun uhkaan tai muuhun sisäsyntyiseen, tahdosta riippumattomaan tarpeeseen.

Tyypillisesti haastavissa tilanteissa sorrutaan syyttämään lasta huonosta käytöksestä, diagnosoidaan käytöstä tai haetaan syytä joko aikuisesta tai syytetään itseä. Käyttäytyminen nähdään edelleen hyvin irrallisena kehosta ja sen viesteistä sekä vuorovaikutuksesta. Kuten Porges toteaa, tulisi lasten haastava käytös nähdä heijastumana heidän fysiologisen tilansa keinottomuudesta säädellä omaa hermostoaan (Porges, 2015, s. 114). Lapsen hermosto on vasta kehitymässä ja kehittyäkseen se tarvitsee vuorovaikutusta, joka lopulta ohjaa itsesäätelyyn. Polyvagaalisen teorian mukaan ei missään tapauksessa suosita fyysistä rankaisemista tai eristämistä, huomiotta jättämistä, häpäisemistä, syyttämistä, huutamista. Se mitä suositetaan, on iloinen liittyminen ja leikki, jossa musiikilla on kiistatta erityisen suuri rooli.

Delahooke (2020, 2022) kritisoi tämänhetkisen kasvatustajien perustamista dikotomiseen hyvä-paha -ajatteluun, jossa mieli ohjaa toimintaa. Hän tuo esiin, että kehon merkitystä juurikaan tuoda esiin kasvatuksessa ja että hyvä-paha -jaottelu johtaa palkintoihin ja rangaistuksiin sen kummemmin miettimättä lapsen käyttäytymisen taustalla vaikuttavia tekijöitä (Delahooke, 2020). Mielestäni olisi näin ollen hyvin tärkeää pystyä pohtimaan, voiko haastavan käyttäytymisen taustalla olla jokin tahdosta riippumattoman hermoston tuottama toimintatapa. Lisäksi lapsen kehittyvä hermosto on tavattoman haavoittuvainen ja toisaalta erittäin mukautuva myös haitallisiin toimintamalleihin. Mikäli kehon vaikutus toimintaan ja valintoihin jätetään huomiotta, voi leimaaminen hankalaksi lapseksi luoda jo varhain polun, jonka seuraukset näkyvät vielä aikuisuudessa tehtävissä valinnoissa.

4 Polyvagaalisesta säätelystä tietoinen varhaisiän musiikkikasvattaja

Erittäin keskeisenä seikkana pidän sitä, että polyvagaalisesti tietoinen varhaisiän musiikkikasvattaja on tietoinen oman hermostonsa eri tiloista ja osaa säädellä niitä. Hän kykenee tunnistamaan ja sen jälkeen rauhoittamaan ensi oman hermostonsa, jonka jälkeen hän pystyy näkemään tilanteissa lapsen käyttäytymisen reaktiona johonkin fysiologiseen tilaan. Hän ei syyllistä lasta, eikä ohjaa häpeällä. Pohjimmiltaan kysehän on myötätunnosta sekä itseä että lasta kohtaan.

Polyvagaalisesti tiedostava kasvattaja käsittää, että oppiminen mahdollistuu parhaiten turvalliseksi koetussa sosiaalisen liittymisen tilassa. Lastenlääkäri Marilyn Sanders ja psykiatri George Thomson pitävät tätä kehollisesti tunnettavaa kokemusta opettamisen perimmäisenä tavoitteena (Sanders ja Thomson, 2022, s. 178). Lapsella mieli kehittyy asteittain hermoston ja aivojen yhteyksien vähitellen yhdistyessä, ja tähän prosessiin hän tarvitsee aikuista. Porgesin mukaan aikuinen auttaa lasta kehittämisessä parhaiten olemalla ensin itse sosiaalisen liittymisen tilassa (Porges, 2015, s. 119). Siksi aikuisen jokainen kohtaaminen

lapsen kanssa on mahdollisuus antaa lapselle kokemus siitä, miltä tuntuu olla aidossa sosiaalisen liittymisen tilassa ja siten vahvistaa hänen kehitystään.

Leikkiä esiintyy vain kun lapsi (tai aikuinen!) kokee olevansa turvassa ja voi hyvin, jonka vuoksi leikki on hyvä mittari kaikille asioille, jotka ovat huonosti (Panksepp ja Biven, 2012, s. 446). Kuten oppiminen, niin myös leikki tapahtuu turvassa, kun ruokaa on tarjolla, kun fyysinen ja sosiaalinen ympäristö edesauttavat hyvinvointia (Cozolino, 2013, s.111). Leikkiä alkaa tapahtua, kun pystymme luomaan ympäristön, jossa on runsaasti turvallisuutta, uteliaisuutta, hyväksyntää ja mahdollisuuksia, mikäli olemme itse sinut leikkimisen kanssa. Mikäli leikkimisestä aiheutuu meille epävarmuutta, se heijastuu toiseen ja vaikeuttaa vuorovaikutusta. Leikkiprosessissa aktivoidaan neuraalisia piirejä, jotka aktivoivat taistele-pakene käyttäytymistä. Leikki toimii neuraalisena harjoitteena, joka koventaa sellaisen hermoverkon toimintaa, joka voi välittömästi nostattaa taistele-pakene käyttäytymistä. Porges kuvaa leikkiä ”neuraalisena harjoituksena” (Porges, 2017, s. 22).

Pidän tärkeänä sitä, että aikuinen pyrkii ensin kysymään, missä aktivoitumisen tilassa itse on ja miten voimakkaana oman tilansa kokee ja tuleeko tahtomattaan siirtäneeksi sympaattisen aktivaationsa lapseen tai vuorovaikutustilanteeseen ylipäättään. Vasta oman turvan tunteen tunnistamisen jälkeen voi arvioida kehon eri viesteistä, missä tilassa lapsi on. Opettaessa tulisi etsiä ja vahvistaa turvallisuuden tunteen signaaleja vuorovaikutuksessa; avoimet kasvot, hymy, lempeä ääni kutsuvat turvalliseen vuorovaikutukseen ja empaattisuuteen itseä ja toisia kohtaan. Vaaran signaaleja etsiessä voi kiinnittää huomioita lihasjänteytykseen, vaikeuksiin pysyä paikoillaan, kiemurteluun, haahuiluun. Kenties vuorovaikutuksessa näkyy koettuja elämää uhkaavia signaaleja, kuten jähmettymistä tai lamaantumista. Tällöin ”reippauden” edellyttäminen tai eristäminen saattavat syventää häpeän tunnetta, joka nousee siitä ihmetyksestä, joka tahdosta riippumaton tila itselle aiheuttaa. Kun tunnemme itse olevamme turvallisessa ympäristössä, käytämme kasvoja ja ääntämme turvan ilmentämiseen. Tällä voi olla oppilaalle tai ryhmälle käänteentekevä ja arvaamattoman suuri

merkitys turvallista, oppimisen mahdollistavaa kokemusta etsiessä. Turvan tilassa kommunikaatio on mahdollista, viestit ja puhe kulkeutuvat aivokuorelle ja etuaivolohkoon käsiteltäväksi ja toisten ymmärtäminen ja toisen tilan huomioiminen mahdollistuvat. Empatia mahdollistuu turvallisuudesta käsin, myös kyky itsemyötätuntoon kasvaa ja ryhmätilanteissa toiminta rauhoittuu. Kun ymmärtää mitä omassa ja toisen kehossa on fysiologisesti meneillään, voi käyttäytymisestä tehtäviin havaintoihin suhtautua empaattisemmin tulkitsematta niitä väärin ja pyrkiä sen sijaan palauttamaan turvallisuuden kokemus.

Polyvagaalista teoriaa vasten ”hankalaksi koettu käyttäytyminen” saakin nyt siis täysin uusia sävyjä: jokin on suistanut tuon ei toivotusti käyttäytyvän olennon tasapainosta, ja hänen on täytynyt turvautua esimerkiksi hyökkäävään käyttäytymiseen selvitäkseen tilanteista. Mitä hän tuolloin tarvitsisi kyetäkseen palautumaan vagaaliseen tilaan ja turvan tunne palautettua? Huono käyttäytyminen aletaan nähdä heikosti säädeltynä keinona selviytyä ja se lisää myötätuntoa toista kohtaan. Tässä musiikilla ja leikillä on jo fysiologisista syistä erityisasema. Kaikki ne kokemukset, joita saadaan yhdessä musisoidessa, musiikkia kuunnellessa, yhdessä leikittäessä ja musiikin tahtiin liikkeessä luovat pohjan paitsi musiikki kognitiiviselle ymmärtämiselle, niin myös vuorovaikutuksella ja kehollisille tuntemuksille. Kaikki toiminta, joka kohdistuu sosiaaliseen liittymiseen ja yhteissäätelyyn, joka tapahtuu kasvokkain, perustuu tässä – ja nyt hetkeen, sisältää rytmistä, prosodista ääntä ja kasvojen ilmeitä, koordinoituja liikkeitä ja tapahtuu ventraalisessa vagaalisessa säätelyssä.

4.1 Lisääkö tieto tuskaa?

Pitäisikö musiikkipedagogin olla tietoinen näistä monimutkaisista neurofysiologisista tekijöistä käyttäytymisen taustalla? Mitä lisäarvoa se tuo omaan työhön? Näitä kysymyksiä kysyin lyhyesti esitellessäni polyvagaalisen teorian perusasioita eräällä luennolla opiskelijakollegoiltani. Vapaamuotoisessa keskustelussa esityksen jälkeen aihe koettiin mielenkiintoisena, innostavana ja tarpeellisena ja monia itsestään selvänä pidettäviä asioita selittävänä. Lisätiedon tarvetta koettiin.

Tiedostaessaan sekä oman että toisen tilan voi tietoisesti pyrkiä nostamaan ventraalisen vaguksen toimintaa: aktiivisesti tuomalla esiin turvallisuutta lisääviä kehollisia viestejä, kuten asennot, ilmeet, eleet, sekä kiinnittämällä huomioita puheääneen ja melodiaan. Tietoisesti varioimalla ja tuomalla esiin sosiaalisen liittymisen viestejä musiikkituokiossa, ja olemalla kiinnostunut itse vuorovaikutuksesta ja siinä tapahtuvista ilmiöistä, tuntemuksista ja sävyistä voi pystyä palauttamaan turvan tunteen tilanteeseen. Lisäksi haastavissa tilanteissa tapahtuvia ilmiöitä ja ratkaisuja on ymmärryksen myötä helpompi tehdä ja perustella itselle tai esimerkiksi lasten vanhemmille, mikäli turvallisuuden tunteen kokemisessa ja vuorovaikutuksessa vaikuttaa olevan tekijöitä, jotka herättävät huolta.

Jatkossa voisikin selvittää, miten lisätiedon antaminen varhaisiän musiikkikasvatuksen opiskelijoille vaikuttaa töissä koettuihin haastaviin tilanteisiin, ja miten tieto polyvagaalisesta säätelystä lisääisi omaa jaksamista. Polyvagaalista teoriaa pidetään monimutkaisena ja osin vaikeaselkoisena, mutta jo perustietojen jakaminen koettiin ryhmässä merkitykselliseksi ja lisänäkökulmaa vuorovaikutukseen tuovana.

4.2 Omia havaintojani varhaiskasvatuksen musiikkituokioissa

Seuraavat havaintoni ovat tavattoman yleisiä ja tuttuja monelle lasten kanssa tekemisissä oleville. Ne voivat esiintyä lähes missä tahansa tilanteessa, niin kaupassa, kotona kuin varhaisiän musiikkikasvatuksessakin. Näitä tavanomaisia tilanteita muskariluokassa tarkastelen nyt polyvagaalisen linssin läpi.

4.2.1 Osallistumisen salliminen

Päiväkodin musiikkiteatteri tuokio pidettiin aamulla ryhmien saapuessa hoitajiensa kanssa esitykseen. Esitys alkoi lyhyellä esittelyllä ja toiveena, että esitykseen osallistuttaisiin taputtamalla ja leikkimällä. Ryhmässä sisään asteli vallattomasti äänтелеvä, hyökkäilevä, levottomasti liikehtivä lapsi. Kiinnitin huomion

omaan kehoon ja sen jännittymiseen ja vireyden nousuun: mitä tästä on nyt tulossa? Laitoin merkille omat huolestuneet ajatukseni ja myös surun tuntemukset lapsen puolesta: mitä hänelle on tapahtunut, mikä saa hänet noin hakemaan huutamalla apua? Nämä huomattuani vedin syvään henkeä, puhalsin ulos rauhallisesti ja rauhoitin mieleni ja panin tietoisesti merkille oman kehoni tilan. Esiityksen alettua lapsi ei malttanut istua hänelle osoitetulla paikalla, vaan hän syöksyi kohti esiintymistilaa, kosketteli esillä olevia soittimia, piiloutui piano taakse sieltä kurkkien ja esiintyi koko olemuksellaan uhmakkaasti, kovaäänisesti ja ärtyisästi. Laitoin merkille lapsen tiloja: riehumisen lisäksi hän oli liikkeellä, eikä jähmettynyt paikoilleen, ei näyttänyt kauhuissaan olevalta tai säikähtäneeltä. Lyhyet vilkaisut meihin esiintyjiin päin viestittivät, että hän on jossain kontaktissa ja selvästi etsi jotain, jolla helpottaa oloaan. Mielessä vilahti, että mikäli lapsen olon saisi turvalliseksi ja hänelle sellainen olo, että hänet huomataan voisi olla, että hän rauhoittuu. Päiväkodin hoitajan toistuvasti paikalleen asettamisesta huolimatta lapsi sai lähtöpassi huoneesta.

Ennen kuin hänet vietiin pois, pyysimme hoitajaa ystävällisesti jättämään lapsen saliin. Esillä ei ollut mitään, joka olisi voinut rikkoutua tai olla vaaraksi lapselle. Luvan saatuaan lapsi syöksyi lavalle ja vohki käsiinsä rytmimunat niitä soitellen. Koko loppuesityksen ajan hän osallistui bändin soittoon tasaisella sykkeellä. Hän myös katsoi meitä silmiin, rauhoittui paikalleen ja oli lopun aikaa esityksestä vuorovaikutuksessa.

Mitä siis tapahtui? Polyvagaalista teoriaa ajatellen lapsi saattoi olla äärimmäisessä sympaattisen hermoston yliaktivaation tilassa. Jotain olisi siis meneillään jo ennen esitystä. Hänen katseensa oli pistävä, liikkeet teräviä, ilmeet irvisteleviä ja hampaat paljasta, ääntely kovaa ja kimeää. Se kiinnitti huomioni heti ensimmäisenä: tuolla lapsella on selvästi jokin hätä. Hän oli pois vuorovaikutuksesta ja provosoi hoitajia, jotka ärsyntyivät käyttäytymisestä. Keinoina he käyttivät varsin tavanomaisia keinoja, kuten käskyttämistä, paikalleen asettamista ja äänen korottamista. Jokin musiikissa lasta selvästi kuitenkin veti puoleensa ja hän sai siitä viestejä turvallisuudesta. Porgesin mukaan, kun olemme turvattomia, niin etsimme ainoastaan turvallista paikkaa (2017). Me soittajat emme

myöskään tuominneet lasta, vaan kutsuimme yhteissoittoon, yhteyteen ja leikkiin. Lapsi näpräili esityksen soittimia, nätisti ja kiinnostuksella, hän kuunteli ja pysähtyi hetkeksi lauluihin ja ääniin, kunnes ei kyennyt enää säätelemään oloaan. Saatuaan luvan jäädä hän tarttui rytmimuniin ja rytmikkäästi ja innolla osallistui yhteiseen soittoon, oli vuorovaikutuksessa ja kohdattavissa. Jälkikäteen sain kuulla samaisen lapsen tulleen aamulla päiväkotiin lelupäivään ilman lelua. Kotona ei lelupäivästä tiedetty. Mielipahan syykin siis selvisi. Olisiko rangaistukseksi suunniteltu poistaminen tilasta toiminut turvallisuuden tunteen tuojana? Toivon, että tuon musiikillinen kokemus ja kohtaaminen edes hetkeksi toi hänelle hermostoon toivottua helpotusta.

4.2.2 Rauhoittumiselle tilaa

Eräänä iltana muskariporukka kokoontuu totuttuun aikaan. Jo ovelta voi kuulla erään lapsen kovaäänisen huudon. Muskari alkaa, ja niin alkaa tuon kovaäänisen huutelijan raivokas, villi meno. Tavaroita lentelee, seinät eivät riitä, on irvistelyä ja toisten tönimistä. Lempeästi katsomalla saa vain pupusta päähän, lempeäksi tarkoitettu katsekin tuotti liikaa yliaktivaatiota. Laitoin merkille hyvää tarkoittavan kontaktini torjumisesta johtuvan hämmennykseni ja kehoni vetäytymisen kauemmas lapsesta. Vedin henkeä ja pyrin katsomaan koko tilannetta uudesta näkökulmasta. Tuntia jatketaan uusin suunnitelmin, koska koko ryhmän toiminta oli hajaannuksen tilassa. Laskeuduttiin lattiatasolle, himmennetään valo ja käytetään korkeita säveliä laulaessa. Tuntisuunnitelmaan valitaan rauhallisempaa menoa, liikkeitä hidastetaan, tyynyt ja peitot kaivetaan esille ja heittäydytään lattialle makailemaan. Lopputunti menee lapsen vetäytyessä omiin oloihinsa. Tunnin jälkeen lapsi saa hetken vapaata leikkiaikaa itsekseen ja leikkii yksin ja rauhallisena, kuin itseään rauhoittaen.

Sympaattisen hermoston yliaktivaatiotila saa selityksen muskarin jälkeen, kun selviää, että koko päivä on lapsella ollut hurjasti ohjelmaa, kuten aika monelle ryhmäläisellä. Sen sijaan, että käskettäisiin olemaan kunnolla ja ryhdistäytymään, huomioin lapsen selvästi haastavan olon ilman, että se mitenkään näytti vaikuttavan muuhun ryhmään, jolle lepo ei ollut pahitteeksi. Oli kohtalaisen sel-

vää, että lapsi ei musiikkitoimintaan kyennyt osallistumaan, mutta luottamus siihen, että mikäli ympäristöstä pyritään tuottamaan riittävästi turvallisuuden merkkejä, niin lapsi saa itse itseään vähitellen rauhoitettua. Silti musiikin perusasioita saatiin opetettua koko ryhmälle.

4.2.3 Luottamuksen osoittaminen

Parivuotiaiden ryhmä kokoontui vanhempien kanssa muskariin. Eräs lapsi roikkui kiinni vanhemmassa, takertui hänen kaulaansa, ei pystynyt katsomaan silmiin, liikkumaan ja oli itkuinen lähes puolet tunnista. Lapsen vanhempi oli tästä hieman hämillään, ja kertoi lapsen kuitenkin odottaneen muskaria ja lähteneen tunnille hyvin mielellään. Vasta ovella lapsi takertui vanhempaansa ja sama ilmiö toistui viikko toisensa jälkeen. Vanhemman sylistä vilkaisi lapsi nopeasti minuun kysyvästi: huomaatko, että minä pelkään ja olen huolissani. Laitoin merkille ensireaktion: tämä täytyy ratkaista, vanhemman kokemaan huoleen täytyy puuttua, eihän täällä ole mitään hätää. Pysäytin itseni ennen toimintaa. Katsoin tilannetta kokonaisuutena: vanhempi piti lasta sylissä ja he tutkivat annettuja soittimia yhdessä ja lauloivat yhdessä. Vuorovaikutuksessa ei näyttänyt olevan mitään kiirettä. Musisointi sujui sylistäkin käsin. Hieman ennen tunnin loppua lapsi hieman sulii, ja saattoi joinakin kertoina osallistua toimintaan toisten lasten kanssa. Päätin, että jatketaan näin ja ajoittain vaihdoin katseita vanhemman kanssa: hyvin menee! Muskarissa etenimme niin hitaasti kuin mahdollista, viipyillen, antaen hermoston tottua toimintaan. Noin seitsemännellä kerralla näin lapsen jo kaukaa tulevan hymyssä suin tunnille ja iloisena katsovan suoraan silmiin lasioven läpi. Tunnin mittaan lyhyt pyrähdys vanhemman sylissä riitti ja hän pystyi osallistumaan tuntiin muiden lasten kanssa iloisena.

Mitähän mahtoi olla meneillään? Myös positiivisesta toiminnasta nouseva liiallinen aktivaatio saattoi olla lapsen hermostolle vaikea käsitellä ja loi turvattomuuden tunnetta. Jähmettymisen tila suojasi häntä. Vanhemman oma rauhallinen vagaalinen säätely rauhoitti lasta niin, että musisointi onnistui sylistä käsin, kunnes turvallisuuden tunne alkoi olla lapsen itsensä säädeltävissä. Kun ihminen kokee yhteenkuuluvuutta ja turvaa, vähenee riippuvuuden tarve. Roikkuminen

ja itkeminen nähdään terveenä reaktiona menetyksen pelkoon (Panksepp & Biven, 2012, 397-399). Vaikka tilanteessa näki, että arkuus oli tilanteessa täysin tarpeetonta, niin meidän aikuisten pysyessä rahallisena pystyimme luottamaan, että lapsen systeemi kykeni vuorovaikutuksessa löytämään väylän rauhoittumiseen. Samalla pystyin itse päästämään irti tarpeesta ratkaista ja kannustaa reippauteen samalla vahingossa vähätellä lapsen kokemusta. Antamalla rauhoittavia viestejä ja tuottamalla turvallisuuden merkkejä pystyi lapsi vähitellen syvempään yhteyteen oman hermostonsa ja aivojensa kanssa.

5 Keinoja turvan tunteen palauttamiseksi

Hermosto ymmärtää hengitystä...

kosketusta, katsetta, lempeää ääntä, rauhallista liikettä, turvallisia mielikuvia, lempeyttä ja myötätuntoa erityisesti itseä kohtaan....

Näin aikuisena turvallisuuden tunteen tuottaminen lähtee meistä jokaisesta itsestämme. Kehon rauhoittuessa myös mieli rauhoittuu. Tämän pitkäjänteisyyttä vaativan sisäisen työn joutuu jokainen tekemään itse, eikä itsetuntemukseen ole oikoteitä. Erityisen vaikeaa se on silloin, kun vaikeat tuntemukset tuntuvat hyökyvän yli. Vaatii todellakin rohkeutta pysähtyä tunnustelemaan kehon tuntemuksia sen sijaan, että pyrkii nopeasti reagoimaan ja toimimaan hermoston ohjajana joko taistelemaan, pakenemaan tai jähmettymään. Vasta kun parasympaattinen hermosto on rauhoittunut, alkaa mielen sisäinen prosessointi, ajattelu, tuottaa tulosta. Pelkkä turvallisuuden *ajatteleminen*, eli kognitiivisesti prosessointi, on eri asia kuin tuntea se kehon tuntemuksina. Mieli ei pysty luomaan kehoon valheellista tunnetta, sillä keholla on omat tuntemuksensa, joita mieli ei voi tuottaa. Siksi korostan edelleen, että kehon kuuntelu ja sen viestien ymmärtäminen on ensisijaisen tärkeää.

Delahooke ohjeistaa (2020), että aikuisen on ensin saatava itsensä ”vihreälle linjalle” (kuva 2), jotta pystyy siirtämään oman hermostollisen tilansa ilmeillä, eleillä ja äänenpainolla lapselle ja rauhoittaa tämän hermosysteemin. Aikuinen

joutuu ensin kysymään itseltään, missä tilassa on ja vasta sen jälkeen arviomaan lapsen tilaa. Tämän jälkeen voi päätellä, että millaista kohtaaminen on, vai olemmeko kenties täysin vastakkaisissa tiloissa.

Pysähtymisessä ei kuitenkaan ole kyse mahdottomasta taidosta, mutta kuten mikä taito tahansa, vaatii sekin opituksi tullakseen toistoa. Seuraavaan olen koonnut muutamia varsin yleisiä keinoja aktivoida hermoston ventraalis-vagaaalista tilaa, sosiaalisen liittymisen tilaa ja siten palauttaa turvan tunne kehoon. Keinot ovat tuttuja joogasta ja meditaatiosta ja polyvagaalinen teoria antaa niille tieteellisen selityksen. Huomioi, että **keinoilla ei pyritä muuttamaan tilaa muuksi kuin mitä se on**. Ne tähtäävät kehon **tilan tunnistamiseen**, joka täytyy tapahtua ennen kuin muutos on mahdollinen.

5.1 Itsen havainnointi: kehoskannaus

Pysähdy. Sukella kehoosi. Millaisia tuntemuksia tunnet kehossasi ja missä kohdalla (kireyttä, pistelyä, puutumista...). Skannaa kehoa läpi. Havainnoimalla tuntemuksia ihan sellaisenaan kuin ne ovat sen enempää miettimättä, ovatko ne mukavia vai epämukavia. Oivalla se tosia asia, että ne ovat tuntemuksia kehossa, joita mieli ei voi tuottaa.

Missä hengityksesi kulkee? Onko se pinnallista läähätystä vai syvää ja rauhallista? Ota koppi omasta hengityksestäsi, tiedosta se, seuraa sen menoa.

Viritä aistisi. Missä olet, mitä näet edessäsi? Millaisia muotoja, värejä, heijastuksia, etäisyyksiä. Mitä näet kauempana, sivuilla, ylhäällä, alhaalla... Mitä kuulet välittömässä lähiympäristössäsi, mitä kauempaa, esim. huoneen ulkopuolelta? Mitä tunnet ihollasi? Miten kehosi on asettunut asentoonsa? Haistatko jotain? Mitä maistat? Kierrätä aistit läpi.

Päästä tietoisesti irti erityisesti vatsan seudun jännityksestä. Tarvitsetko jännitystä johonkin erityisesti? Jos et, niin päästä se menemään.

5.2 Muiden havainnointi

Vasta oman tilan kokemisen jälkeen siirrytään muiden havainnointiin. Missä hermostollisessa tilassa lapsi voisi olla? Onko hän enemmän sinisellä vai punaisella linjalla (Kuva 2)? Onko yhteys lämmin, vastavuoroinen, hedelmällinen? Onko lapselle mahdollista kuvata tunteitaan, huoliaan tai määritellä käsillä olevaa ongelmaa, vai ovatko aivojen otsalohkot suljettu pois käytöstä taistele-pakene toiminnon ajaksi? Onko katsekontaktia? Mitä hän mahtaa kuulla ja nähdä?

5.3 Mielen tulkinta tilanteesta: lauseentäydennys

Dana esittää kirjassaan ”Anchor” (2022) useita keinoja itsemme palauttamiseksi vagaalisen säätelyn tilaan. Suosittelen lämpimästi kirjaa kaikille, joita tällaiset asiat kiinnostavat. Valitsin niistä lauseentäydennyksen keinon saada selville missä hermostollisessa tilassa kulloinkin olemme. Täydentämällä lauseet ”Minä olen...” ”Maailma on...” voimme saada selville aivojen tulkinnan kulloisestakin hermostollisesta tilasta (Dana, 2022, s. 8). Missä hermostollisen säätelyn tilassa ajattelisit esimerkiksi seuraavan soveltamani lauseen täydentäjän olevan: *”täällä on jotenkin omituinen tunnelma, kaikki ovat minua vastaan, kunpa voisin vain lähteä lipettiin”*. Kyllä, sympaattisessa järjestelmässä valmiina taistelemaan tai pakenemaan. Tai esimerkiksi: *”olen täysin turha ihminen, kukaan ei välitä minusta, voisin vain jäädä sänkyyn ikuisiksi ajoiksi peiton alle eikä kukaan huomaisi kuitenkaan”*. Tässä surullisen yksinäisessä ja toivottomassa tilassa kehossa on aktiivisena dorsaalisen säätelyn, jähmettymisen tila. Se sijaan tavoiteltavana tilana voisi pitää kehon hyvästä olostä nousevaa lausetta: *”asiat näyttävät sujuvan hyvin, voin rentoutua, koska tiedä, että selviän tästä riittävän hyvin vastoinkäymisistä huolimatta.”* Lause kuvastaa tilaa, jossa kehomme ventraalinen vagaalinen järjestelmä on käynnissä.

On hyvä olla tietoinen millaisia lausahduksia suustaan päästää ja millaisia ajatuksia päässä vilisee! Ne ovat aivojen tulkinta kehollisesta tilastamme. On syytä myös olla tietoinen siitä, nämä tilat luonnollisesti vaihtelevat pitkin päivää ja ovat

sekoittuneet toisiinsa. Olennaista on olla niistä ajan tasalla ja tietoinen, kuulla itseään.

5.4 Virittäytyminen samalle taajuudelle

Esimerkiksi leikkitilanteessa liikkeiden ja eleiden synkronointi mahdollistuu silloin, kuin sekä ventraalinen että sympaattinen hermosto ovat aktivoituneena samanaikaisesti; toisaalta ollaan virittyneitä liikkeeseen ja samanaikaisesti säilytetään yhteys toisiin. Mikäli ventraalinen aktivaatio vähenee, alkaa leikki muistuttaa enemmän kilpailua, hyökkäilyä ja konfliktien määrä kasvaa. Synkronoi liikkeitä ja eleitä, vaihda asentoa ja palauta siten vähitellen yhteys toiseen.

5.4.1 Kosketus

Koskettamisen ja kosketetuksi tulemisen turvaa tuottavan kokemus mahdollistuu, kun sekä ventraalinen sekä dorsaalinen hermosto ovat aktivoituneet: toisaalta olemme yhteydessä toiseen ja toisaalta tarvetta liikkeeseen ei ole. Ventraalinen aktivaatio kuitenkin vähentää dorsaalisen aktivaation lamauttavaa ja jähmettävää vaikutusta siten, että paikallaan olo voidaan kokea turvallisena olo-tilana, eikä ahdistavana, jatkuvaa liikettä edellyttävänä tilana. Tässä tilassa koemme yhteyttä, myötätuntoa sekä itseä että toista kohtaan ja kosketus rauhoittaa hermostoa.

5.4.2 Katse

Ole kiinnostunut katseesta. Laita merkille vilkaisut, huomaa poiskatsominen ja pään kääntäminen pois ärsykkeiden vähentämiseksi. Pyri kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutukseen avoimella, lempeällä katseella, mutta säatele katseen intensiteettiä. Uhkan ja vaaran tilanteessa myös lempeäksi tarkoitettu katse saatetaan tulkita väärin. Lisää lempeät kasvojen ilmeet ja hymy. Tiedosta, että mikäli et itse oikeasti koe kiinnostusta, uteliaisuutta ja lempeyttä kehossasi, ne eivät välttämättä välity toiselle siten, kun olit *ajatellut*.

5.4.3 Äänenkäyttö

Ole kiinnostunut äänenkäytöstä vuorovaikutustilanteessa. Kuuntele puheen, jokelluksen tai huudon melodiaa, taukoja, voimakkuutta. Kiinnitä huomiota myös oman äänesi käyttöön. Kiinnitä huomiota taukoihin, rytmiin ja hengityksen asetumisesta siihen: onko aikaa hengittää rauhassa? Millaisilla taajuuksilla ja voimakkuudella kommunikointi tapahtuu? Miten ääni resonoi, millainen melodia ja prosodiikka siinä on? Miten nämä ominaisuudet sopivat toisen ääneen? Millaisia odotuksia sinulla on äänenkäytöstä kulloisessakin tilanteessa ja miten ennakoit tulevia ääniä? Annatko niille tilaa? Millainen *aikomus* äänelläsi on? Kuvas-taako äänesi toisen seurasta kumpuavaa iloa ja tyytyväisyyttä?

5.4.4 Rohkaisu

Rohkaise sekä toista että itseäsi: me selviämme, vaikka hermosto hyvää tarkoittaen muuta väittääkin. Selvää on, että kilpikonna ei tule ulos kuorestaan tai tais-televa sapelihammastiikeri ei rauhoitu ennen kuin se kokee koko olemuksellaan olevansa turvassa. Pelkkä ajatus siitä, että on turvassa ei riitä. Vaikeassa tilanteessa älä jätä toista tai itseäsi yksin: rohkaise: tästä selvitään!

5.5 Negatiivisen vinouman huomaaminen

Aivomme ovat evolutiivisen kehityksensä myötä erikoistuneet kiinnittämään huomioita erityisesti negatiivisiin, turvallisuutta vaarantaviin seikkoihin (Vaish ym., 2008). Mikäli emme aktiivisesti ja tietoisesti kiinnitä huomioita siihen, mikä kulloinkin on hyvin, tuottaa turvallisuutta tai sujuu ihan hyvin, niin huomiokenttämme tahtomattamme kapeutuu ja positiiviset asiat jäävät huomaamatta. Pysähdy. Mikä tässä hetkessä on toimivaa, riittävän hyvin? Millaisia turvan viestejä näen, kuulen, tunnen juuri nyt? Negatiiviset vaihtoehdot tarjoutuvat automaattisesti, positiivisten vaihtoehtojen eteen täytyykin nähdä hieman vaivaa. Pysähtyminen on ensimmäinen askel.

6 Pohdinta

Esitin johdannossa kysymyksen, että mitä tarkkaan ottaen tarkoitetaan pedagogisesti turvallisella ilmapiirillä? Polyvagaalisen teorian mukaan turvallisuuden tunne rakentuu sisäisestä, kehollisesta turvan tuntemuksesta, siitä, että elimistö tuntee olevansa suojassa ja turvassa (Luku 3). Tämä ei tarkoita samaa, kuin ulkoisen uhan puuttuminen. Sisäinen turvan tunne opitaan säätelyllä vuorovaikutuksessa toisen kanssa niin kutsutussa ventraalisessa vagaalisessa järjestelmässä, eli sosiaalisen liittymisen järjestelmässä. Turvan tunne mahdollistuu tilanteessa, jossa lapsi näkee ympärillään turvan viestejä lähettäviä aikuisia ja toisia lapsia. Kasvojen ilmeet, kehon asennot ja liikkeet, ääni ja katse kertovat kaikki siitä, että olemme yhteydessä toisiimme ja siksi turvassa. Turvan tunne nousee siitä, kun näemme kasvoilla hymyä ja vivahteita tunteiden mukaan, katse on kirkas ja katsekontakti luonteva. Kuulemme puhetaajuuksia, ääni on suhteessa tilaan ja prosodiikassa on vaihtelua, ympäröivä äänimaailma on rauhallinen, eikä tuota yllättäviä liian korkeita tai matalia taajuuksia.

Turvan tilassa olevasta lapsesta voi nähdä, että hän kykenee keskittymään ja on tarkkaavainen, kehoitaan rento ja liikkeissään suhteessa ympäristöön. Näemme myös, että turvan tilassa oleva lapsi hengittää tasaisesti, hänen katseensa on avoin, ilmeensä tyytyväinen, äänenkäyttö on vaihtelevaa ja iloista. Me tiedämme kaikki tämän tavoiteltavan tilan ja sen, miten hyvältä se tuntuu kehossa. Voimme kuvailla sitä esimerkiksi sanoilla rauhallisuus, tyytyväisyys, iloisuus, leikkisyys. Me kaikki myös tiedämme, miten herkästi se tila erityisesti pienten lasten kanssa hajoaa, mutta myös meillä aikuisilla. Lapsi tarvitsee näiden tahdosta riippumattomien tilojen vaihteluun aikuista ”vagaaliseksi jarruksi”, jonka oma tila pysyy turvallisesti sosiaalisen vuorovaikutuksen tilassa. Lapsi harjoittelee tätä leikkiessään.

Toisena kysymyksenä pohdin sitä, miten polyvagaalisen teorian näkökulmasta musiikki toimii turvan tunteen tuottajana. Polyvagaalisen teorian näkemyksen mukaan äänillä on huomattavan suuri osuus autonomisen hermoston säätelyssä jo siksi, että kuuloaisti on aisteistamme ylivoimaisin ja herkistynyt sekä

matalille taajuuksille että puhetaajuuksille. Teoriassa musiikilla on aivan keskeinen rooli turvallisuuden tunteen saavuttamisessa ja rauhoittumisessa: musiikin elementit houkuttavat vuorovaikutukseen ja jaettuun yhteiseen kokemukseen, jonka pohjalta turvallisuuden tunnekokemus mahdollistuu.

Laulaminen ja puhallinsoitinten soittaminen aktivoivat vagaalista järjestelmää ja virittävät kuulomekanismeja tunnistamaa rauhoittavia puheäänten taajuuksia. Laulaessa myös sosiaalisen liittymisen kannalta olennaiset kasvojen lihakset ovat käytössä. Laulaminen yhdessä vahvistaa lisäksi yhteisöllisyyttä. Varhaisiän musiikkikasvatuksen koulutuksessa oppimillani monilla työtavoilla tutkitaan äänien erilaisia muotoja eri instrumenteilla, sointiväreillä, korkeuksilla ja dynamiikoilla. Näin lapsi saa turvassa kokeilla uutta, tutustua ääniin, harjoitella ja kerrittää taitoja, joita tarvitaan jatkossa sosiaalisissa tilanteissa. Toisten kanssa tekeminen vahvistaa yhteenkuuluvuutta, lisää taitoja kuunnella toisia ja myös omaa tuotosta ja sitä kautta vahvistaa myötäelämisen taitoja. Myös tutkimusten mukaan yhdessä musisoineiden lasten suhtautuminen toisiinsa on positiivisempaa ja toiminta yhteistyökykyisempää myös musiikkituokion päätyttyä (Rabinowitch ym. 2012).

Kolmanneksi pohdin sitä, että mitä tieto polyvagaalisesta teoriasta voisi tarkoittaa varhaisiän musiikkikasvattajalle ja mistä hänen olisi hyvä olla tietoinen (Luku 4). Selvää on, että pedagogi tietää, miten luodaan turvallisuutta musiikkituokiossa ja osaa intuitiivisesti luetella useita toimintoja: huomioimalla lapsi, rauhoittavalla äänellä, olemalla läsnä, oikeilla musiikkivalinnoilla, eri työtavoilla. Entä kun opettaja on itse uupunut ja ”hankala”. Millä keinoin hälyssä, kiireessä, kuormittuneena saa luotua turvallisen ilmapiirin ympäristöön, jos oma sydän hakkaa ja seuraava muskariryhmä kolkuttelee jo ovelta?

Musiikkipedagogi toimii musiikillisen ilmaisun mallina omalla laulullaan ja soitollaan, ja siksi hänen oma hermostollisen tilansa tulee olla rahassa ja turvassa. Musiikkipedagogin tuntemus omasta hermostollisesta tilastaan on siis mielestäni hyvin merkittävä. Musiikkipedagogin on myös hyvä olla tietoinen myös kog-

nitiivisen prosessoinnin eli tietoisien ajattelun taustalla vaikuttavista mekanismeista. Mielestäni jokaisen mitä tahansa vuorovaikutusta ammatikseen harjoittavan olisi hyvä edes jonkin verran käyttää aikaa neurobiologisten ja -fysiologisten tietojen opiskeluun. Tiedolla ja ymmärryksellä on valtava merkitys. Vaikka polyvagaalinen teoria ei täydellisesti pysty selittämään monimutkaista vuorovaikutusta, niin tuo se näkökulmaa ja parhaimmillaan havahduttaa itsestään selvänä pitämistämme asioista. Autonomisen hermoston reaktioita ei valita, meillä ei ole tietoista kontrollia neuroseptioon. Polyvagaalisen teorian mukaan kehon tilat määrättävät sen koemme turvallisuutta vai emme. Kehomme ovat evoluution saatossa virttyneet tekemään päätöksiä puolestamme varmistaakseen elossapysymisen. Siksi näitä tiloja on hyvä oppia tunnistamaan ja arvostamaan.

Aikamme on hyvin ajattelu- ja aivokeskeistä, jolloin keholliset viestit tulkitaan helposti väärin tai jätetään täysin huomiotta. Silti ajattelumme ei ole tehokasta tai rationaalista edes osittain, mikäli hermostomme ei koe olevansa turvassa. Aika ajoin keho ottaa ylivallan ja tunnetilat vyöryvät yli ilman, että voimme kognitiivisesti tilanteelle mitään. Vasta kun kehon tilanne rauhoittunut ja sosiaalisen liittymisen järjestelmä aktivoitunut, voi ajattelustakin olla oikeasti hyötyä.

Neljänneksi pohdin keinoja, jolla musiikkipedagogi voi turvallisuuden tunteen tuottamiseksi käyttää (Luku 5). Turvallisuuden tunteen tuottaminen lähtee ensin oman hermoston rauhoittamisesta. Oman kehon viestien opettelu ja kuuntelu, ”skannaus”, hengityksen huomioiminen, lihasjännityksen tunnistaminen, omien ajatusten huomaaminen ja arviointi ovat hyvä lähtökohta. Tahdosta riippumattomien reaktioiden kanssa toimeen tulemiseksi lapsi tarvitsee aikuista, jolla omat tahdosta riippumattomat keinot ovat riittävän hyvin hallussa. Varhaisiän musiikkikasvattajalla on tässä tapahtumassa merkittävä rooli: oman hermoston ollessa hallussa voidaan vielä lisäksi musiikkia siltana käyttäen palauttaa kokemus hyvästä, turvallisesta vuorovaikutuksesta. Tämä kokemus voi kantaa myöhemmin hyvään musiikkisuhteeseen, joka on varhaisiän musiikkikasvatuksen yksi tärkeimmistä tehtävistä. Polyvagaalisen teorian kehittäjän Porgesin mukaan sosiaalisina eläiminä olemme elämän pituisella matkalla turvallisuutta etsiessämme

(Porges, 2022, s. 2). Turvallisuuden tunteen kokemus ei ole staattinen pysyvä tila, vaan aktiivisesti tavoiteltava tila, joka edellyttää meiltä hereillä oloa suhteessa itseemme.

Opinnäytetyötä tehdessäni polyvagaalisen teorian tarkastelu varhaisiän musiikkikasvatuksen näkökulmasta toi vielä entistä enemmän arvostusta varhaisiän musiikkikasvatuksen mahdollisuuksia kohtaan. Minusta oli kiinnostavaa yhdistää psykoterapeuttisessa työssä käyttämäni viitekehystä tähän. Koen, että polyvagaalinen teoria on valtavasti rikastuttanut ajatteluani, valintojani ja ymmärrystäni paitsi ammatillisessa mielessä, mutta myös elämässä laajemmin. Myötätunto itseä ja toisia kohtaan on lisääntynyt. Kun aistimme, että vuorovaikutuksessa oleva henkilö käsittää, missä tilassa kehomme on, pystyy kehomme rentoutumaan ja kokemaan vuorovaikutuksen turvallisena. Näin ollen terve kohtaaminen ja terveet ihmissuhteet eivät ole mitenkään valinnaisia, vaan koko kehityksen ja vuorovaikutuksen ydin. Musiikilla pystymme helposti yhdistämään biologiamme turvallisuuden tilaan ja luomaan ne taianomaiset hetket, kun aito yhteys löytyy.

Lähteet

Bruscia, K. (2014). *Defining music therapy (3rd edition)*. Barcelona publishers.

Cozolino, L. (2013). *The social neuroscience of education*. W. W. Norton & Company.

Dana, D. (2020). *Polyvagal flip chart*. W. W. Norton & Company.

Dana, D. (2021). *Anchored. How to befriend your nervous system using polyvagal theory*. Sounds True.

Delahooke, M. (2020). Oppositional defence or faulty neuroception: disruptive behaviors through the lens of the polyvagal theory. Maksullinen digitaalinen seminaari. PESI: Professional Education Systems Institute. <https://catalog.pesi.com/item/oppositional-defiance-faulty-neuroception-disruptive-behaviors-lens-polyvagal-theory-69495>. Katsottu 31.5.2022.

Delahooke, M. (2022). *Brain-Body parenting. How to stop managing behavior and start raising joyful, resilient kids*. Harper Collins Publishers.

Huhtinen-Hildén, L. (2017). Elävänä hetkessä. Suunnitelmallisuus ja pedagoginen improvisointi. Teoksessa: A. Lindeberg-Piiroinen & I. Ruokonen (toim.), *Musiikki varhaiskasvatuksessa-käsikirja* (s. 389 - 411). Classicus.

Kozłowska, K., Walker, P., McLean, L. & Carrive, P. (2015). Fear and the defense cascade: Clinical implications and management. *Harvard review of psychiatry*, 23(4), 263-287. DOI: 10.1097/HRP.0000000000000065

Kuussaari, M. (2023). Esimerkinomainen kuva vagushermosta. Tekijän luvalla.

Lense, M., Shultz, S., Astesano, C. & Jones, W. (2022). Music of infant-directed singing entrains infants' socialvisual behavior. *PNAS*, 119 (45). <https://doi.org/10.1073/pnas.2116967119>

Opetushallitus, (2022). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.

Panksep, J. & Biven, L. (2012). *The archaeology of human mind. Neuroevolutionary origins of human emotion*. W.W. Norton & Company.

Pietarila, A. (2021). Ryhmän voimaa musiikkikasvatuksessa. Teoksessa L. Huhtinen-Hildén & L. Unkari-Virtanen (toim.), *Monia polkuja musiikkiin* (s. 51 - 57). Metropolia Ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-321-3>

Porges, S. (1998). Love: an emergent property of the mammalian autonomic nervous system. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 837-861. DOI: 10.1016/S0306-4530(98)00057-2

Porges, S. (2007). The Polyvagal Perspective. *Biological Psychology*, 74(2), 116 – 143. doi: [10.1016/j.biopsycho.2006.06.009](https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2006.06.009)

Porges, S. (2009). The polyvagal theory: new insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. *Cleveland clinic journal of medicine*, 76(2), 86 - 90. doi: [10.3949/ccjm.76.s2.17](https://doi.org/10.3949/ccjm.76.s2.17)

Porges, S. (2011). *The polyvagal theory. Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W.W. Norton & Company.

Porges, S. (2015). Making the world safe for our children: down-regulating defence and up-regulating social engagement to "optimize" the human experience. *Children Australia*, 40(2), 114 - 123. doi: 10.1017/cha.2015.1.

Porges, S. (2017). *The pocket guide to the polyvagal theory: the transformative power of feeling safety*. W.W. Norton & Company.

Porges, S. & Dana, D. (2018). *Clinical Applications of the Polyvagal Theory: The Emergence of Polyvagal-Informed Therapies*. New York: WW Norton.

Porges, S. & Rosetti, A. (2018). Music, Music Therapy and Trauma. *Music & Medicine*, 10(3), s. 117-120.

Porges, S. (2022). A Polyvagal theory: the science of safety. *Frontiers in Integrative Neuroscience*. 16 (10). doi: 10.3389/fnint.2022.871227

Rabinowitch, T-C., Cross, I. & Burnard, P (2012). Long-term musical group interaction has a positive influence on empathy in children. *Psychology of music*, 41 (4) <https://doi.org/10.1177/0305735612440609>

Rosenberg, S. (2017). *Opas vagushermon parantavaan voimaan*. Viisas Elämä.

Sanders, M. & Thompson, G. (2022). *Polyvagal theory and the developing child*. W.W. Norton & Company.

Vaish, A., Grossmann, T. & Woodward, A. (2008). Not all emotions are created equal: The negativity bias in social-emotional development. *Psychological Bulletin*, 134(3): 383–403. doi:10.1037/0033-2909.134.3.383.