



## SUPERVOIMA 3: VÄLITTÄVÄT IHMISSUHTEET

Lapsiryhmän kanssa työskentely:

**Ystävälliset teot.** Harjoituksen tarkoituksena on vahvistaa hyvän huomaamisen taitoa ja lisätä ystävällisyyttä lapsiryhmässä. Ystävällisiä tekoja kerätään niin, että aikuiset sanoittavat ääneen lasten ystävällisiä tekoja. Myös lapset voivat "käräyttää" toisia lapsia ystävällisistä teoista kertomalla niitä aikuisille.

Tätä voi toteuttaa monin eri tavoin. Tässä muutamia esimerkkejä, mutta tyyli on vapaa.

Ystävällisiä tekoja voi kerätä esim.

- Ystävällisyyden puuhun / maisemaan / tauluun, johon lisätään lehti, sydän, tähti tms. jokaisesta ystävällisestä teosta
- Helmiä tms. purkkiin niin, että laitetaan yksi helmi jokaisesta ystävällisestä teosta
- Lego diagrammilla, jossa kerätään 10 legon pylväitä. Jokaisesta ystävällisestä teosta lisätään yksi lego pylvääseen.
- Piirtämällä esim. pieniä sydämiä isolle paperille, joista kaverin "käräyttänyt" lapsi saa värittää yhden sydämen kerrottuaan teon aikuiselle.

Pienten ryhmässä voi toteuttaa esim. niin, että aikuiset havainnoivat lasten ystävällisiä tekoja, sanoittavat niitä ja laittavat ystävällisyyden teon tehneen lapsen kanssa merkin teosta sovittuun paikkaan.

Tätä voi toteuttaa myös 100 ystävällistä tekoa-haasteena, jossa jotenkin juhlistetaan sitä että 100 ystävällistä tekoa on saatu kasaan.

**Rentoutumishetket.** Hämärän hyssyn aika on hyvä hetki opetella rauhoittumaan ja rentoutumaan sekä saada kokemuksia myönteisestä lähellä olemisesta ja hyvän kosketuksen vaikutuksesta. Tehkää lasten kanssa erilaisia rauhoittumisharjoituksia, esim.

- Satuhierontaa
- rauhoittumista leikkivarjon / hallaharson alla musiikkia kuunnellen, kun aikuiset heiluttavat varjoa tai harsoa

Hyvinvointia edistävät oppimisympäristöt



- Silittelyä kädellä, höyhenellä, siveltimellä jne.
- Hämärässä huoneessa tunnelmavalaistuksessa sadun kuuntelua jne.
- Lyhyitä ohjattuja rentoutusharjoituksia
- Hengitysharjoituksia

Materiaalipankista löytyy satuhierontajoulukalenteri, jossa on lyhyt tarina ja jokaiselle päivälle pieni satuhieronta. Voi käyttää joko joulukalenterina tai ihan muuten. Tämän voi toteuttaa esim. niin, että aikuinen tekee hieronnan aina sille lapselle, joka saa avata kalenterin ja lapsi sai hieronnan myös kirjallisena mukaan kotiin, jotta vanhemmat saattoivat tehdä hieronnan myös kotona.

Materiaalipankissa on myös Pikku tontun talvinen seikkailu, johon on yhdistetty jo aiemmasta jaksosta tuttuja hengitysharjoituksia.