

Sivun sijainti: Etusivu » Vanhempainnetti » Leikkivinkit » Rauhoittavat leikit ja loppuleikit

Rauhoittavat leikit ja loppuleikit

Näillä leikeillä on hyvä lopettaa jokin meneillään oleva asia tai siirtyä uuteen aiheeseen. Monissa leikeissä harjoitellaan toisten kuuntelemista. Leikit vaativat keskittymistä, parantavat itsetuntemusta ja lisäävät leikkijöiden välistä turvallisuuden ja läheisyyden tunnetta. Ne sopivat erityisesti iltaleikeiksi.

Sydänleikki

Tämä on itsetuntoa vahvistava leikki. Jokaiselle annetaan paksusta paperista tai pahvista tehty sydän ja hakaneula, jonka he kiinnittävät toisen selkään. Jokainen kirjoittaa kunkin sydämeen toisesta jotain myönteistä tai jonkin asian, jonka on oppinut tältä. Kun kaikki ovat kirjoittaneet, jokainen lukee itsekseen omaan sydämeen kirjoitetut asiat.

Loistava tähti

Tämän harjoituksen avulla kohennetaan itseluottamusta. Jokainen leikkaa värillisestä paperista ison tähden, jonka keskelle piirtää kuvansa. Sitten hän kirjoittaa tähden jokaiseen sakaraan myönteisiä aioita itsestään. Isolle paperille tai taululle kirjoitetaan otsikoksi: "Olen tähti! Loistan, koska..." Leikkijöiden tähdistä tehdään linnunrata. Jos leikkijät ovat jo ennestään tuttuja toisilleen, voi harjoituksen tehdä myös niin, että leikkijät kirjoittavat toisistaan myönteisiä asioita toistensa tähtiin.

Hyvä minä

Seinälle laitetaan iso kartonki tai paperi. Leikkijät täyttävät sen lapuilla, joissa kukin kertoo, missä asioissa on hyvä. Kun kaikki ovat lappunsa liimanneet tai teipanneet, kukin voi käydä edessä esittämässä lappuunsa kirjoittamansa asian. Tekstejä ei lueta suoraan lapuista, vaan sanotaan ne muistista ja keskitytään katsekontaktiin toisten kanssa.

Keskittymisleikki

Leikkijät muodostavat pareja. Parit seisovat selätysten vastakkain silmät kiinni. Parit kääntyvät hitaasti ympäri ja yrittävät löytää toistensa sormenpäät. Leikkiä voi jatkaa etsimällä seuraavaksi esimerkiksi parin kyynärpäät jne.

Aaltoilu

Leikkijät muodostavat piirin. Leikinhjaaja kääntyy oikealle 90 astetta niin, että hän seisoo oikealla puolella olevaa leikkijää kohti. Seuraava leikkijä hänen vasemmalla puolellaan kääntyy myös 90 astetta ja katsoo leikinhjaajaan päin. Samoin kolmas leikkijä jne. Kaikki piirissä olevat tekevät saman. Heti kun leikinhjaaja huomaa, että liike on kulkenut piirin ympäri, hän aloittaa uuden liikkeen, esimerkiksi nostaa käden ylös. "Suuri aalto" toteutuu taas. Kun leikinhjaaja taas huomaa liikkeen kulkenen piirin ympäri, hän alkaa uuden liikkeen (nojaa, kumartuu tms.).

Hymyn heitto

Leikkijät istuvat piiriin. Joku alkaa hymyillä, vetää kädellään hymyn pois kasvoiltaan ja osoittaa jotakuta. Hymyn vastaanottanut henkilö aloittaa hymyilemisen ja heittää sen seuraavaksi jollekin muulle. Toiset eivät saa nauraa eivätkä hymyillä. Se joka nauraa joutuu pelistä pois.

Piirretty juoru

Leikkijät asettuvat yhteen tai useampaan jonoon. Takimmainen piirtää sormellaan edessä olevan selkään jonkin kuvion kuten sydämen, kolmion tai tähden. Kuvion saanut piirtää sen edessään seisovan selkään ja niin edelleen. Lopuksi kuvan lähettänyt ja viimeksi saanut piirtävät kuvat taululle. Minkälaisena viesti tuli perille?

Katseet kohtaavat

Leikkijät seisovat piirissä. Jokainen kääntyy katsomaan vasemmalla puolellaan olevaa. Katsottuaan hetken hän siirtää katseensa seuraavaan ja taas seuraavaan jne. Katseen pitää pysähtyä hetkeksi jokaiseen piirissä seisovaan. Jos kaksi ihmistä huomaa katsovansa toisiaan suoraan silmiin, eivät he siirräkään katsettaan eteenpäin vaan vaihtavat hiljaa paikkoja keskenään. Uudella paikalla aloitetaan taas katsominen vasemmalla puolella seisovasta. Leikin aikana ei puhuta.

kokonaan otteensa, on kuljetettavan pysähdyttävä.

Kuunnellaan ääniä

Leikkijät istuvat tai makaavat lattialla hiljaa ja keskittyvät kuuntelemaan ympäristön ääniä. Huoneen sisältä kuuluu hengitystä, rapinaa, kellon tikitystä jne. ja ulkoa oven kolahdus, hissin ääni, auton surinaa, lasten huutoja pihalta, lintujen viserrystä jne. Lopuksi voidaan keskustella, millaisia ääniä kukin kuuli.

31.8.2016 klo 14:27:00