**Tietoisuus- ja rauhoittumisen taitojen harjoitteleminen**

**Keskittymis- ja rauhoittumisharjoitukset** auttavat lasta sekä aikuista saamaan mielen hallintaansa ja ymmärtämään tarkkaavuuden merkityksen. Tarkkaavuus voidaan ohjata yhteen kohteeseen kerrallaan esim. hengittämiseen, katselemiseen, kuuntelemiseen tai maistelemiseen. Kun rauhoittaa mielen ja kohdistaa huomion yhteen asiaan, vahvistaa toiminnanohjausta, tarkkaavuutta sekä itsesäätelyä.

Rauhoittumisen hetkinä lasta ohjataan havainnoimaan omaa kehoa, hengitystä, kehon tuntemuksia, ajatuksia ja tunteita. Rauhallinen hengitys rauhoittaa kehoa sekä mieltä. On tärkeää, että harjoituksia tehdään säännöllisesti lasten kanssa.

**Satuhieronnassa** kosketus rentouttaa ja rauhoittaa. Myönteinen kosketus kertoo, että meistä välitetään ja meidät nähdään. Satuhieronnalla voit purkaa lapsen kehoon päivän aikana kertyneitä stressiperäisiä jännityksiä ja autat lapsen stressinhallintakyvyn kehittymisessä.

**Stressi- ja negatiiviset tunteet** ilmenevät erilaisina oireiluina kehossa ja mielessä. Läsnäolo-harjoituksen tietoisuus ja lempeys kokemuksen äärellä auttavat meitä tyynnyttämään stressitilaa.

**Rauhoittumis- ja läsnäolotaidot** ovat tunne- ja tietoisuusuustaitoja, joita voidaan harjoitella. Tietoisen läsnäolon harjoittaminen auttaa meitä olemaan läsnä tässä hetkessä, kuulemaan lasta herkkyydellä ja olemaan uteliaita sille, mitä hän meille viestii. Tärkeää on viestiä, että sallimme lapsen kokemuksen ja olemme hänen vierellään.

Aikuisen rauhoittumisen taidot ovat oleellisia aikuisen omalle hyvinvoinnille sekä lasten hyvinvoinnille. Lapsi kokee turvattomuutta kiihtyneen aikuisen seurassa ja oppii rauhoittumisentaitoja ensisijaisesti vuorovaikutuksessa ja mallista.

***Kehollisia rauhoittumiskeinoja***

(kirjasta Fanni ja levoton tiikeri)

***Makuaisti:***

* - kylmän veden juominen, mieluinen ruoka

***Näköaisti:***

* - maalaaminen ja piirtäminen sekä erilaisten taidekuvien / valokuvien katsominen
* - luonnossa oleminen
* - visuaalinen virikkeettömyys
* - tiimalasin, hilekepin ja hilepurkin katsominen
* - silmien sulkeminen tai valojen sammuttaminen

***Tuntoaisti:***

* - halaus, kosketus tai hieronta
* - käsillä näpertäminen (sinitarra, erilaiset stressilelut)
* - voimakas kosketus, painopeitto, painokäärme
* - käpertyminen majaan tai säkkituoliin

***Hajuaisti:***

* oma unilelu tai vanhemman huivi

***Kuuloaisti:***

* **-** rauhoittava musiikki, luontoäänet
* - rentoutus- ja läsnäoloharjoitukset
* - hiljaisuus, kuulosuojaimet, aikuisen rauhoittava puhe tai laulu
* - äänikirjat

***Kehollinen toiminta****:*

* hengitysharjoitukset
* seinän työntäminen, rapu- ja kottikärrykävely sekä muut syvätuntoaistimuksia tuovat liikkeet
* tasapainoliikkeet
* joogaliikkeet
* keinuminen
* tanssiminen, kiipeileminen ja muu fyysinen aktiivisuus

***Lasten kehollisia harjoituksia***

<http://neuvokasperhe.fi/liikkuminen/perheliikunta-kotona/elainjooga/>

<http://innostunliikkumaan.fi/skillilataamo/>

<https://innostunliikkumaan.fi/card/262-muovaile-asento/>

*Meri Mort; Eläinjooga-korttipakka. Voit katsoa niitä täältä esim.*

[*https://holvi.com/shop/merimort/product/142bcee48267422ffd4952463769c993/*](https://holvi.com/shop/merimort/product/142bcee48267422ffd4952463769c993/)

***Lasten läsnäoloharjoituksia***

*Tassun toimintakortit, kokeile kanssani mindfulnessia*

* korteissa on tietoisia hengitys, -aistiminen ja –liikeharjoituksia

<https://www.varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi/lisamateriaalit/tassun_toimintakortit_mallikortit.pdf>

***Vuorikiipeilijä (tietoinen hengitys)***

Hengitystä voi harjoitella oman käden avulla. Toisen käden etusormi seuraa toisen käden sormien ääriviivoja. Aloita peukalosta.

Ohjaa näin ja tee itse mukana:

1. Lähde seuraamaan sormia toisen käden etusormella samalla sisään ja ulos hengittäen. Sormi on kuin vuorikiipeilijä.
2. Kiipeilijä kiipeää ylös ensin peukaloa pitkin ja laskeutuu alas hitaasti. Hengitä sisään, kun kiipeät ylös ja alas tullessa hengitä ulos.
3. Anna sormen kiivetä omaa tahtia jokaisen sormen päälle ja takaisin alas.
4. Muista kuitenkin, että kiipeilijä tulee alas varovasti ja hitaasti.

***Märän koiran hengitys***

<https://www.terveoppivamieli.fi> – koulutusmonisteista tämä harjoitus

Sisäänhengityksellä kauho molemmilla tassuilla ilmaa kuin uisit koiraa.

Uloshengityksellä ravistele turkkia kuivaksi.

***Soittimen/ kellon äänen kuuleminen***

Tarkoitus on rauhoittaa keho ja mieli niin, että pystymme paremmin keskittymään siihen, mitä olemme tekemässä. Aikuinen soittaa kelloa/triangelia tms. kerran ja pyytää, että lapset nostavat käden ylös, kun ääni lakkaa. (Play kaupasta voi ladata MindBell kellon ilmaiseksi)

***Arvaatko millä kosketin?*** (*tietoinen aistiminen)*

Leikkiä varten tarvitaan erituntuisia esineitä. (höyhen, pumpuli, kivi, puu, stressilelu, jääpala…) Tutkitaan ensin yhdessä esineet. Pyydä lasta sulkemaan silmänsä ja anna esine hänen käteen tunnisteltavaksi. Yhdessä voidaan kysellä lapselta, onko esine kova/pehmeä/kylmä/lämmin… Arvasiko lapsi mitä hän kosketti.

***Rytmi*** *(tietoinen aistimimen)*

Aikuinen taputtaa käsillä rytmin ja lapset toistavat sen. Harjoituksessa voi käyttää myös rumpua.

***Tunneskannaus*** (kirjasta Näin tuet lapsen itsesäätelyä, hyvinvoinnin pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa)

Kiinnitetään huomiota hengitykseen ja tunnustellaan, miltä hengitys tuntuu kehossa.

1. Mietitään millä tuulella ollaan. Missä kehonosassa mieliala tuntuu?
2. Laitetaan käsi siihen kohtaan, jossa tunne tuntuu: tuntuuko se raskaalta kuin vuori, kevyeltä kuin höyhen, myrskyävältä kuin ukkospilvi vai tyyneltä kuin lammenpinta?
3. Valitaan väri, joka kuvaa tunnetta ja piirretään miltä tuntuu.

***Unikeinu***

Lapset asettuvat patjalle, sulkevat silmänsä ja halaavat polvet syliinsä. Ensin keinutellaan rauhassa sivusuunnassa ja hengitellään rauhassa sisään lehtien havinaa ja ulos kiireen puhinaa. Sitten keinutellaan eteen ja taakse. Hengitellään sisään yötaivaan tuiketta ja ulos levottomuuden ähinää. Vielä keinutellaan sivusuunnassa ja hengitellään rauhassa, kunnes mielestä on saatu puhallettua pois kaikki kiire ja levottomuus. Ojennetaan keho suoraksi ja tunnustellaan, miten keho tuntuu painavalta maata vasten ja mieli on kirkas kuin öinen tähtitaivas.

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/lasten-mindfulness-kortit/>

* pikkuisten mindfulness-kortit, joissa kivoja mielikuva- ja läsnäoloharjoituksia

[www.ps-kustannus.fi/pmaanitteet18](http://www.ps-kustannus.fi/pmaanitteet18)

* Tuolta löytyy harjoitteet Pikkumulperi ja pienet suuret tarinat-kirjaan. Niitä voi tehdä itsenäisinä harjoitteina lasten kanssa.

<https://mieli.fi/fi/videot/animaatio-tietoisuustaidot-ja-hengitys>

* Taran animaation avulla voidaan opetella tietoisuustaitoja, läsnäoloa ja oman hengityksen seuraamista.

[https://mieli.fi/fi/pelit-ja-tehtävät/metsän-aarre-luontoretkimalli-lapsille](https://mieli.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/mets%C3%A4n-aarre-luontoretkimalli-lapsille)

* Luontoretki, joka yhdistää tietoisuustaitoja ja taidekasvatusta.

<https://mindfulnesslapsille.fi/talvisessa-luonnossa-tehtavia-mindfulness-harjoituksia-lapsille/>

<https://innostunliikkumaan.fi/card/434-hoyhenhaaste/>

<https://innostunliikkumaan.fi/card/425-tahtihengitys/>

***Satuhieronta***

<https://satuhieronta.fi/satuhieronta-rentouttaa-ja-vahvistaa-turvallisuuden-kokemusta/>

<https://kasvuntaika.fi/blog/satuhieronta/>

**Muita rauhoittumiskeinoja:**

<https://dagis.fi/materiaalipankki/aivot-ja-itsesaately/>

<https://dagisfh.files.wordpress.com/2019/03/aivot-ja-itsesc3a4c3a4tely_ohjeet-henkilc3b6kunnalle-1.pdf>

* opas sekä vinkkejä itsesäätely - ja rauhoittumiskeinoista

<https://innostunliikkumaan.fi/card/429-hierontarentoutus/>

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/haluan-rauhoittua-nain/>

* kuvataulu rauhoittumiskeinoista

<https://www.familyboost.fi/lausetta-ahdistuneen-lapsen-rauhoittamiseen/>

* 49 lausetta, joilla rauhoitat ahdistuneen lapsen

 <https://erityisvoimia.fi/kuormituksen-vahentamisen-keinot/itsesaatelymenetelmia-lapsille/>

* Erilaisia vinkkejä lapsen itsesäätelyyn

**Kiitollisuustaito- ja itsemyötätuntoharjoituksia:**

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/ihanat-eleet-lautapeli/>

<https://viitotturakkaus.fi/tuote/kiitollisuusetsivan-kyselylomake/>

**Rauhoittumis- ja läsnäolotaitojen harjoituksia kotiväelle sekä lapsiryhmälle**

https://lkkp.kauppakv.fi/sivu/tuote/meidan-juttu/2653573

**Lautapelejä:**

https: //pomenia.com/uutta-unien-satumaa-pomeniasta-mindfulness-lautapeli-koko-perheelle/

**Kirjoja aiheesta:**

Bronwen, B. & Carlin, L. (2019). Mieli on kuin taivas.

Haapsalo, T., Kauppila, E., Kirkkopelto, K. Nousiainen, K. & Repo, L. (2020) Meidän juttu! Kiusaamisen ehkäisy lasten vertaisryhmissä.

Kauppila, E. (2016). Kamalan ihana päivä, lasten mindfulness.

Markkanen, S. & Qvist,M. (2018). Tipsun temppukirja sekä Tipsu ja oivallusten opas.

McDonald, A. & Minina,T. (2018). Jukka Hukka ja lohikäärmevauva, rauhoittumisen harjoittelu.

Pöyhönen,J., Livingston, H. & Bellamine, L. (2020). Fanni ja levoton tiikeri, rauhoittumisen taitojen harjoitteluun. (Kumma)

Sjöblom, K. & Laine, M. (2018). Pikkumulperi ja pienet suuret tarinat.

Tuovinen, S.(2014). Satuhieronta. Läsnäolevan kosketuksen ja sadun taikaa.