

## TOISTEN HUOMIOIMINEN –HARJOITUS

Tehdään yhdessä metsäretki. Metsäretken aikana lapset saavat etsiä metsästä yhden heistä kiinnostavan tai kauniin asian (esim. käpy, pudonnut oksa, kukka). Kokoonnutaan piiriin, jossa jokainen esittelee oman löytönsä ja kertoo, miksi valitsi sen. Käydään yhdessä keskustelua siitä, mikä valinnoissa oli samanlaista ja mikä erilaista.

## YSTÄVÄLLISYYDEN OSOITTAMINEN –HARJOITUS

Jokainen lapsi kirjoittaa nimensä tai aikuinen kirjoittaa jokaisen lapsen nimen lapulle. Laput laitetaan pussiin. Harjoituksen aloittava lapsi ottaa pussista yhden nimen. Hänen tulee sanoa jokin mukava asia sille lapselle, jonka nimi nousee esiin pussista. Asia voi liittyä esim. yhteiseen leikkiin, toisten auttamiseen. Vastaanottaja katsoo puhujaa silmiin ja sanoo hänelle kiitokset omin sanoin. Seuraavaksi hän ottaa lapun pussista ja sanoo puolestaan mukavan asian toiselle lapselle. Harjoite toistetaan ja kierros käydään loppuun saakka. Kierros voidaan tehdä myös niin, että jokainen sanoo vuorollaan toisesta yhden positiivisen asian, jonka vuoksi kyseinen lapsi on hyvä ystävä.

## RYHMÄN OMAT TUNNARIT -HARJOITUS

Ryhmälle keksitään ja luodaan yhdessä oma logo. Logo voidaan tulostaa isona esim. oveen. Ryhmälle voi tehdä kaikille omat rintamerkit, joissa on ryhmän logo. Ryhmälle voidaan keksiä muitakin tunnuksia:

- Oma tervehdys
- Oma laulu, biisi
- Oma räppi tai runo – Oma lippu

Mitä muuta yhteistä ryhmällemme voisi olla?

## LEMPIESINE

Lapset tuovat kotoaan tai valitsevat päiväkodista lempiesineen. Se voi olla mikä tahansa lapselle tärkeä asia (lelu, kirja, koru, valokuva). Myös ryhmän aikuiset voivat valita / tuoda oman lempiesineensä. Kokoonnutaan piiriin, ja jokainen saa kertoa omasta esineestään. Miksi se on sinulle tärkeä? Keneltä tai mistä olet saanut sen? Missä tilanteessa käytät esinettä? Missä sen paikka on? Otatko sen matkoille mukaan?

Huolehditään siitä, että jokaiseen esineeseen suhtaudutaan kunnioittavasti ja kaikki saavat mahdollisuuden kertoa. Esineistä tehdään näyttely, ja niitä voidaan maalata ja piirtää. Niistä voi kertoa satuja ja saduttaa lapsia. Niistä voi tehdä näytelmiä ja pieniä pöytäteatteriesityksiä.

## TOIVEKARTTA -HARJOITUS

Tarvitset saksia, liimaa, aikakauslehtiä ja isoja papereita. Tehtävänä on etsiä lehdistä kuvia, jotka esittävät omia toiveita, haaveita ja unelmia. Kuvat liimataan isolle paperille. Jokainen, joka haluaa, saa esitellä oman työnsä ja toiveensa muille.

*Harjoituksen tavoitteena on omien tarpeiden ilmaiseminen ja samalla myös toisten toiveiden kuuntelemisen harjoittelu.*

## YSTÄVÄKARTTA -HARJOITUS

Tarvitset lehdistä leikeltäviä ihmisten kuvia, liimaa ja kartonkia. Pöydälle levitetään kuvia ihmisistä: eri-ikäisiä, tyttöjä ja poikia, erilaisia ilmeitä jne. Jokainen valitsee kuvista itselleen ystävän ja vuorotellen esittelee hänet muille. Ystävälle keksitään myös nimi. Kuvasta kerrotaan, miksi valitsin ystäväksi juuri tämän henkilön. Kierrosta voidaan jatkaa niin kauan, että kaikille on 2-3 ystävää. Samalla käydään keskustelua siitä, millainen on hyvä ystävä.

Samasta leikistä voidaan tehdä myös versio, jossa jokainen esittelee oman pehmolelunsa toisille. Mistä pehmo tykkää? Mitä teette yhdessä? Miksi tykkäät juuri hänestä?

### **TAAVIN UNILENTO –HARJOITUS**

Mene pötköttämään ja ota mukava asento. Voit sulkea silmäsi. Nyt teemme matkan unen maailmaan ja sinä opit lentämään. Tiesitkö, että rentoutuminen auttaa lentämään oppimisessa. Kun kehosi rentoutuu, se nousee kevyenä ilmaan ja voit aloittaa lentomatkan unen maailmaan. Minä olen sinun oppaanasi. Sinun on turvallista harjoitella lentämistä minun kanssani. Kuvittele nyt, että suuri pehmeä pilvi lentää viereesi ja menet siihen päälle pötkötteleeseen. Hengitä syvään sisään Anna ilman virrata hitaasti ulos. Päästä kehosi ihan rennoksi. Jalat, selkä, vatsa, kädet, pää. Jokaisella uloshengityksellä muutut kevyemmäksi ja pilvi lähtee nousemaan hitaasti ylemmäs. Nouse seisomaan pilven päälle ja levitä kätesi sivuillesi. Huomaat, että kantapäsi irtoavat pilvestä, sitten varpaat. Olen tässä vieressäsi ja huolehdin sinusta. Huomaatko, osaat lentää! Ota minua kädestä kiinni ja lähde kanssani tutkimaan unimaailmaa. Sinä osaat lentää mahtavasti! Katso sivullesi, siellä on upea sateenkaari, joka kimaltaa auringonsäteiden osuessa siihen, kuin siinä olisi glitteriä. Mikä sateenkaaren väreistä on sinun lempivärisi? Kun katsot sateenkaarta, huomaat, että lempivärisi muuttaa muotoaan. Siitä muovautuu upea ilmalaiva, jonka kyytiin hyppäämme. Voimme matkustaa minne vain. Menisimmekö hattarakylään herkuttelemaan, pilvimaailmaan seikkailemaan vai vesipuistoon hassuttelemaan? Saat ohjata laivaa sellaiseen suuntaan, jossa haluaisit tämän yön seikkailla. Minä voin tulla sinun mukaasi. HIEMAN PIDEMPI TAUKO Kauniita unia ja pidä hauskaa uniseikkailussasi!