

TAAVIN KEHOPOSITIIVISUUS -HARJOITUS

Nimeä tunteiden paikat

Lapsi menee paperin / kartongin päälle selinmakuulle. Lapsen kehosta piirretään kartongille / paperille siluetti. Siluettiin lapset saavat tämän jälkeen itse merkitä ja näyttää, missä osassa kehoa tuntuu ilo, onni jne. Tuntuuko ilo varpaissa? Sormenpäissä? Kasvoissa?

TAAVIN OLEN IHANA –HARJOITUS 2

Istu lattialle. Ota mukava asento. Voit sulkea silmäsi.

Nosta toinen kämmenesi pääsi päälle ja lähde piirtämään sillä kehosi ääri viivoja ensin toiselta

puolelta kehoa ja sitten toiselta.

Käy läpi pääsi, hartiasi, kätesi, kylkesi, jalkasi.

Halaa lopuksi itseäsi ja sano mielessäsi ”MINÄ OLEN IHANA”

TAAVIN OLEN IHANA –HARJOITUS 1

Mene pötköttämään ja ota mukava asento. Sulje silmäsi.

Kokeile kuinka rennosti voit vain olla ja pötköttää.

Hengitä syvään.

Mieti nyt lempieläintäsi pötkötteleessä rentona ja rauhallisena auringossa.

Kuvittele, että sinä olet tuo lempieläimesi.

Mieti mielessäsi, kuinka turkkisi, höyheneesi tai suomusi kimaltelevat upeissa eri väreissä auringon

säteiden osuessa niihin.

Sano hiljaa mielessäsi itsellesi ”OLEN IHANA”. Sinä olet ihana!

TAAVIN TUNTEIDEN SÄÄTÖNAPPULA

Kuvittele säätönappi, jota voi säätää pienemmälle ja isommalle. Ikään kuin musiikin volyyymia.

Harjoituksen tarkoituksena on oppia säätämään esimerkiksi kiukkua pienemmälle. Harjoitus on hyvä tehdä silmät kiinni.

Nappulan säätämistä voi havainnollistaa käden liikkeellä. Sulje silmät.

Pienennä kiukkua säätämällä tunnenappulaa vastapäivään.

Hengitä syvään.

Säädä uudestaan – vielä pienemmälle.

Toista harjoitus niin monta kertaa, että tunnet kiukun laantuvan.

Mieti yhdessä lapsen kanssa, tunteeko hän muutosta, kun säätönappulaa käännetään.

TAAVIN HARJOITUS RAUHOITTUMISEEN JA OMAN TOIMINNANSÄÄTELYYN

Nyt voit etsiä mukavan, rauhallisen paikan esimerkiksi omasta huoneestasi, johon voit käydä makaamaan mahallesi. Esimerkiksi sänky, sohva tai pehmeä matto lattialla ovat hyviä paikkoja. Pyydä aikuista hieromaan sinua selästä tarinaa mukaillen, samalla kun hän lukee sinulle satua. Voitte kuunnella sadun yhdessä aikuisen kanssa tai aikuinen voi lukea sen sinulle ääneen. Voit myös itse keksiä, mistä aiheesta haluaisit kuulla lyhyen tarinan.

Tarina Unipullasta

Olipa kerran leipuri, joka ei saanut unta. Leipuri nousi vuoteestaan, siirsi peiton syrjään (silitä lapsen selän yli yhdellä liikkeellä) **ja asteli raskain askelin keittiöön** (painele käsillä hitaasti askelia lapsen selkään). **Leipuri päätti leipoa unipullaa, joka auttaisi häntä nukahtamaan. Leipuri ripotteli jauhoja pöydälle** (hypistele kevyesti sormenpäillä lapsen selkää), **alusti taikinaa** (hiero lapsen selkää pyörivin liikkein kämmenillä), **lopulta kaulitsi** (hiero lapsen selkää pystysuunnassa vahvoin liikkein) **ja muotoili sen pyöreiksi pulliksi** (pyörittele pieniä pullia kämmenpohjalla vasten selkää). **Leipuri lisäsi taikinaan sokeria** (naputtele sormenpäillä lapsen selkää), **kanelia** (pyyhkäise kevyesti yli selän sormenpäillä) **ja salaista unimaustetta** (keksi itse). **Leipuri työnsi pullat lämpimään uuniin** (tee laajoja pyöriviä liikkeitä ympäri lapsen koko kehoa) **ja hengitteli keittiöön levinyttä unimausteista** tuoksua (kehoita lasta vetämään syvään henkeä ja hengittämään rauhallisesti unipullan tuoksua, ole itse mallina).

Valmiit pullat olivat isoja ja kuohkeita (piirrä isoa ympyrää kämmenillä lapsen selkään), **ne maistuivat kauniilta unilta, joita leipuri näki sinä yönä** (silittle lapsen selkää rauhallisi liikkein, lopettaessa voit jättää kämmenesi hetkeksi lepäämään lapsen selän päälle).

TAAVIN UNIRENTOUTUS

Mene pötköttämään ja ota itsellesi mukava asento. Voit sulkea silmäsi. Kokeile kuinka liikkumatta voit olla – hienoa! Nyt harjoitellaan rentoutumista, jotta sinun on mukava laittaa nukkumaan. Pötkötä yhä ihan paikoillasi. Sinun ei tarvitse tehdä mitään, olet vain. Hengitä nyt rauhallisesti muutaman kerran syvään niin, että tunnet, kuinka vatsasi kohoaa sisäänhengityksen aikana ja rauhallisesti laskee uloshengityksen aikana. Toista tämä muutaman kerran. Hengitä syvään ja rauhallisesti. Kokeile kuinka rennosti voit vain olla ja pötköttää. Nyt kuvittele mielessäsi. Koko kehosi painuu alustaa vasten painavana kuin tuhannen kilon karkkipussi. Jalkasi, selkäsi, kätesi ja pääsi tuntuvat painavilta ja rennoilta. Kehosi tuntuu lämpimältä. Kuin olisit rannalla ihanana kesäisenä päivänä ja aurinko lämmittää sinua. Hengityksesi on rauhallista kuin etanan liike mansikan lehdellä. Tunnet kasvoillasi ihanan viilentävän tuulen vireen, joka tulee sateenkaaren väristen lintujen siipien lepatuksesta niiden lähtiessä lentoon edestäsi. Sinulla on mukava ja rauhallinen olo. Mieti nyt hetki tätä päivää. Mikä tässä päivässä on ollut sinusta kaikkein mukavinta? Oletko leikkinyt kavereidesi kanssa? Oppinut jotain uutta tai onnistunut jossain? Nauranut jollekin hauskalle asialle? Syönyt jotain hyvää? Voit mielessäsi sanoa ”Kiitos tästä päivästä” Olet ihana ja tärkeä. Näe kauniita unia.

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 pötköttelemään. 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 kantapääsi 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!