

<p>Hyväksyvän ja tietoisien läsnäolon harjoitus (Tunne- ja turvataitoja lapsille)</p> <p>Ota mukava ja rento asento. Sulje silmäsi, jos se tuntuu hyvältä. Voit ikään kuin katsella itseäsi sisältäpäin hyväksyvällä tavalla. Hengitä sisään ja ulos, sisään ja ulos. Huomaa, missä kohtaa kehossasi tunnet hengityksen? Tunnet sen ehkä vatsan liikkeenä, sen nousuna ja laskuna. Tai rintakehän liikkeenä, sen nousuna ja laskuna. Anna hengityksesi virrata, anna sen olla sellainen kuin se on. Anna myös itsesi olla sellainen kuin olet. Siirrä sitten huomiosi koko kehoon. Miltähän se tuntuu nyt? Kädet, sormet, jalat, varpaat, keho etupuolelta, vatsa, rinta, keho takapuolelta, selkä, hartiat, niska, pää, kasvot, leuka ja kaula. Ehkä tunnet kehon kosketuksen lattiaan tai tuoliin. Jos tunnet itsessäsi jossakin kohtaa jännitystä tai kiristystä, voit halutessasi antaa sen kohdan tulla pehmeämmäksi jokaisella uloshengityksellä. Voit antaa uloshengityksen pehmentää sitä kohtaa. Voit samalla sanoa itsellesi, että kelpaat sellaisena kuin olet. Saat olla sellainen kuin olet. Kaikki on hyvin. Siirrä ajatuksesi sitten tähän paikkaan, jossa nyt olemme. Huomaa, mitä ääniä kuulet ympärilläsi. Avaa sitten vähitellen silmäsi ja anna hyväksyvien ja arvostavien ajatusten olla mielessäsi mukanasi päivän muissakin hetkissä.</p>	<p>Liukumäki-mielikuvaharjoitus</p> <p>Ota mukava asento ja anna hengityksesi virrata vapaasti sisään ja ulos...sisään ja ulos. Sulje silmäsi, jos se tuntuu sinusta hyvältä. Kuvittele sitten mielessäsi, että olet leikkipuistossa liukumäessä. Lasket mielikuvisasi liukumäkeä oman hengityksesi tahdissa. Sisään hengittäessäsi nouset ylös liukumäen portaita ja uloshengityksellä laskettelet liukumäkeä pitkin alas. Uloshengityksen jälkeen on pieni tauko, jonka aikana istut maassa hetken... Sisäänhengityksellä nouset taas portaita ylös ja uloshengityksellä laskettelet taas alas. Ja maassa jälleen pieni tauko. Jatka näin omaan rauhalliseen tahtiisi hengittelyä ja liukumäessä laskettelua mielessäsi... Sitten voit vähitellen tulla tähän tilaan, avata silmäsi ja antaa hengityksesi edelleen virrata omaan rauhalliseen tahtiinsa.</p>
<p>Tassutteluhieronta</p> <p>Tassutteluhieronnalla vahvistetaan lapsen kokemusta omista rajoista selkäpuolella. Lapsi makaa vatsallaan. Aikuinen painelee kämmenillä, ”tassuilla”, lapsen kehonosat: pää, selkä, käsivarret ja jalat.</p>	<p>Keskustelu: Me kaikki olemme erilaisia – tummia ja vaaleita, pitkiä ja lyhyitä, isokokoisia ja pienikokoisia. Meissä on sellaisia ominaisuuksia ja piirteitä, joista iloitsemme ja olemme ylpeitä, mutta myös sellaisia, joista emme niin paljon pidä. On tärkeää kuitenkin, että hyväksymme itsemme sellaisina kuin olemme. On hyvä opetella iloitsemaan itsestä ja siitä, millainen on. Jokaisessa meissä on jotain upeaa ja ainutkertaista. Maailmassa ei ole ketään toista ihan samanlaista.</p>

<p>Lapset piirtävät oman kuvansa ja jutellaan aikuisen kanssa kuvasta ja siitä, millaisia he mielestään ovat. Aikuisen tehtävänä on tuoda esiin piirteitä, jotka lapsessa ovat ihania, mukavia ja kivoja. Piirtäessä peili on kiva apuväline.</p> <p>Kukin saa olla sitä mitä on eli oma itsensä. Ei tarvitse olla samanlainen kuin joku muu.</p> <p>Jokainen on hyvä sellaisena kuin on. Jokainen ihminen on itsensä arvokas riippumatta siitä, miltä hän näyttää tai mitä hän osaa. Jokainen on erilainen ja silti yhdenvertainen! Saat olla juuri sellainen kuin olet ja se riittää! Kukaan ei voi painostaa sinua olemaan mikään muu kuin se, mikä olet Tämä ei tietenkään tarkoita sitä, että saisit tehdä mitä tahansa. Ei saa esim. vahingoittaa itseä, toista tai ympäristöä.</p>	<p>Leikitään <i>Jokaisessa on jotain kaunista</i>- leikkiä: Muodostetaan kaksi piiriä, sisä- ja ulkopiiri, jotka pyörivät eri suuntiin. Ohjaajan merkistä piirit pysähtyvät ja samaan kohtaan osuneet lapset muodostavat parin. Parin muodostaneet lapset sanovat toisistaan jotain kaunista tai kivaa. Kaunis asia voi liittyä lapsen luonteenpiirteeseen tai ulkonäköön.</p> <p>Ohjaaja huolehtii, että kaikista sanotaan jotain kaunista. Tarvittaessa hän auttaa lapsia sanomaan toisistaan jotain kivaa ja kaunista. Kaverille sanottavia mukavia ja kauniita asioita voidaan etukäteen miettiä yhdessä. Myös ryhmän aikuiset voivat lasten kuullen sanoa toisistaan kivoja ja kauniita asioita.</p> <p>Miltä tuntuu, kun toinen sanoo jotain kivaa itsestä? Onko sitä helppo vai vaikea kuunnella? Miksi on tärkeää kuulla kauniita asioita itsestä? Millaista on sanoa kauniita sanoja toisesta? Onko se helppoa vai vaikeata? Miksi on tärkeää sanoa toisille kauniita asioita? Kun sanoo toiselle jotain kaunista, niin itsellekin tulee hyvä mieli. Muista kaunis sana ja silmiin katsominen.</p>
<p>Tehdään <i>Etsitään Ystävää</i> – sivustolle ilmoitus, jonka otsikko on</p> <p><i>Maailman ihanin ja makein</i> _____</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ mikä minusta tekee hyvän ystävän? ♥ mikä minussa on parasta? ♥ minun kanssani voisit tehdä näitä asioita... ♥ yhdessä meillä olisi hauskaa, koska... 	<p>Tehdään omasta valokuvasta palapeli (kuvan voi ensin laminoida). Sitten kootaan ja tunnistetaan toisten kuvapalapelejä.</p> <p>Tehtävän voi toteuttaa myös DOKUMENTTIKAMERALLA siten, että lapsen kuva on peitetty paloilla. Ohjaaja ottaa palan kerrallaan pois ja lapset arvaavat, kenen kuvasta on kysymys.</p>

<p>Lapset vievät kotiin Olen arvokas ja ainutlaatuinen – tehtäväsivun (Tunne- ja turvataitoja lapsille s. 41), johon he ovat jo ryhmässä piirtäneet/kirjoittaneet siitä, millaisina he näkevät itsensä. Kotiväen tehtävänä on sanoa omalle lapsellensa, mitä kauniita, hauskoja tai persoonallisia piirteitä he lapsessaan näkevät.</p>	<p><i>Missä tunteet tuntuvat – tehtävä.</i> Jotkut tunteet tuntuvat miellyttäviltä ja jotkut epämiellyttäviltä. Kaikki tunteet kuitenkin kuuluvat ihmisenä olemiseen. Tunteet tulevat ja menevät, joskus ne voivat vaihtua hyvinkin nopeasti.</p> <p>Missä kohtaa kehossa sinä tunnet tunteita? Millaiselta kehossa tuntuu, kun tunnet iloa, pahaa oloa/ahdistusta, surua, vihaa, rakkautta, pelkoa, inhoa, hämmästyttä?</p> <p>Lapsi merkitsee (Tunne- ja turvataitoja lapsille s.63) kehon kaavioon sen kohdan, jossa hänellä tietty tunne tuntuu ohjaajan sanelun mukaan esimerkiksi:</p> <p>Väritä se kohta Keltaisella, jossa tunnet innostusta Punaisella, jossa tunnet iloa Sinisellä, jossa tunnet surua Ruskealla, jossa tunnet pahaa oloa/ahdistusta</p> <p>Piirrä Sydän sinne, missä tunnet onnellisuutta Kukkanen sinne, missä tunnet tyytyväisyyttä Rasti sinne, missä pelko tuntuu Salama sinne, missä viha tuntuu</p>
<p>Eläytymisharjoituksena leikitään tikunkuljetusleikkiä. Istutaan piirissä ja laitetaan tikku kiertämään. Kuvitellaan, että tikku on esimerkiksi höyhen, palkintopokaali, haiseva kala, kuuma kivi, leppäkerttu, kissanpoikanen, kaunis kukka, myrkyllinen käärme tai kiusanhenki. Samalla voidaan miettiä, mitä tunnetta kyseistä esinettä kuljettaessa lapset voisivat kokea. Lapset voivat itsekin keksiä, mikä tikku voisi leikistä olla.</p>	<p>Musiikkituokio: Kuunnellaan musiikkia ja ilmennetään musiikin herättämää tunnetta piirtäen, maalaten, ilmein, elein ja liikehtien. Tehdään itse ääniä ja rytmejä, jotka kuvaavat esimerkiksi pelkoa, vihaa, iloa ja surua.</p>

