

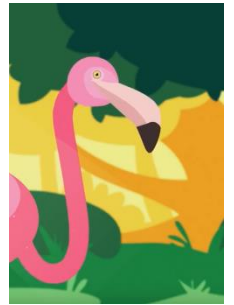
mieli

Tässä ajatuksia, vinkkejä ja tarttumapintaa Taran tarinaan. Harjoitteita voi tehdä avainsanojen mukaan tuokio kerrallaan tai yhdistellä sopivia kokonaisuuksia tarpeen mukaan. Intoa ideointiin!

Flamingo:

rauhottuminen, lepo
tarkkaavaisuus,
keskittymiskyky
tietoiset aistit
tietoinen hengittäminen
pysähtyminen tähän hetkeen

Aikuinen voi opastaa lapsia ja kertoa, kuinka animaatiossa ensin Taran jalka lipsahtaa veteen ja hän ei pysty ylittämään jokea. Sitten hän harjoittelee keskittymistä hengityksen ja tasapainon avulla ottamalla mallia flamingolta. Tämän jälkeen Tara pystyy ylittämään joen, kun mieli ja keho on rauhoittunut.



Keskustellaan, mitkä asiat häiritsevät, rasittavat / tuovat hyvää oloa, rauhoittavat? Kukin lapsi voi pohtia omalta kohdaltaan.

Pohditaan tässä hetkessä olemista, rauhoitutaan vain olemaan läsnä juuri siinä missä ollaan.

Miten oma läsnäolo ja rauhoittuminen löytyvät? Liikkumalla? Pysähtymällä? Jotain ääntä kuuntelemalla? Hiljaisuudessa? Kuvien avulla? Tekemällä jotain?

Lasten kanssa voidaan piirtää oma lempi paikka, jossa on hyvä rauhoittua.

Tullaan tietoisiksi kaikesta, miltä kehossa tuntuu juuri nyt ja mitä ja millaisia ajatuksia päässä liikkuu.

Tarkkaillaan ympäröivää tilaa. Sen jälkeen silmät kiinni muistellaan, mitä tässä tilassa on ja missä se sijaitsee. Osoitetaan sinne suuntaan.

Animaatio: Mikä johdatti Taran viidakkoon? Minkä värinen se jokin oli? Mitä Taralla oli kädessä? ●

Voidaan yhdessä sopia joku väri, muoto tai asia, joita etsitään animaatiosta. Mitä lapset haluaisivat tarkkailla?

Animaatiota voi seurata tietoisesti kuunnellen esimerkiksi kaikkia kohtausten ääniä ja lasten kanssa nimetä niitä ääneen.

Opetellaan katsomaan tarkkaan ympäristöä- mainitse kolme asiaa, jotka näet, kuulet, tunnet tällä hetkellä.

– voiko käsillä katsoa, tunnustella? Miltä mahtaisi viidakon lehdet tuntua? Miltä viidakossa voisi tuoksua?

Havainnoidaan omaa hengitystä. Kädet voidaan laittaa vatsan päälle, jotta lapsi näkee vatsan liikkeen hengityksen aikana ja voi helpommin keskittyä siihen. Opetellaan keskittymään vain hengitykseen ja sen kulkuun. Keskustellaan lasten kanssa, että mielen voi rauhoittaa hengityksen avulla.

Lapset voivat hengittää flamingon tahtiin, jolloin sisäänhengitys tapahtuu silloin, kun flamingon keho pullistuu.

Tehdään erilaisia hengityksiä, nopeita pintahengityksiä ja muutamia pitkiä syvähengityksiä.

Hengitystä voidaan havaita istunta-asennossa, seisten ja tasapainoillessa. Muuttuuko hengitys? Onko jossain asennossa haastavampaa hengittää?

mieli

Leijona:

kehötietoisuus

tunnetaidot

toiminnanohjaus

kaveritaidot

kiusaaminen

itseluottamus, rohkeus

Animaatiossa apinat nappaavat Taran repun. Tara oppii leijonalta rohkeutta ja asennon kautta löytää voimaa ja vahvuutta. Lasten kanssa voidaan keskustella hyvän tekemisestä muille ja muiden kohtelemisesta.



Kehon viestien tunnistaminen- missä tunne tuntuu?

Lapsi voi pohtia: kun olen (tunne) minun tekee mieli (x)

Millainen hengitys on, kun tuntuu epämukavalta, iloiselta, kiukuttaa, jännittää?– Missä (ilo, suru) tuntuu?

Lapsi voi värittää tunnekortin vartalokuvasta sen kohdan kehosta, jossa tunne tuntuu.

Voidaan yhdessä jännittää lihaksia ja rentouttaa niitä. Vuorotellaan eri kehonosia ja havaitaan kehontuntemuksia.

Miten tunteita voi osoittaa ja mitä niiden vallassa voi tehdä? Lasten kanssa voidaan jutella tunteiden ilmaisusta ja niiden purkamisesta hyväksytyllä tavalla.

Keskustellaan, että tunteet ovat yhteydessä käyttäytymiseen. Tunne saa meidät toimimaan mutta kaikki toiminta ei ole hyväksyttyä.

Sen sijaan voidaan yhdessä keskustella vaihtoehtoisia tapoja toimia tunteen vallassa.

Lasten kanssa voidaan keskustella, että tunteita ei tarvitse piilottaa tai pelätä. Niitä voidaan opetella sietämään ja havaitsemaan ja ne menevät ohi ajallaan.

Konkreettisesti tätä voidaan havainnoida puhaltamalla saippuakuplia ja tarkkailla miten ne puhkeaa itsestään jonkin ajan kuluttua.

Animaatio: Mitä Tara voi ajatella? Miltä Tarasta voi tuntua? Miksiköhän? Missä se voi tuntua?

Miten asento voi vaikuttaa tunteeseen? Vaikuttaako käsien pitäminen sivuilla tunteeseen? Voivatko ajatukset vaikuttaa tunteeseen?

Lapsen kanssa voidaan puhua empatiasta ja pohtia: Kun kaveri on (tunne), voin (mitä tehdä?)

Millainen ryhmä/ kaveri on kiva? Millaisen kaverin kanssa on kiva olla?

Mitä voin tehdä, jos huomaan että kaveria kiusataan tai ei oteta leikkiin mukaan?

Voidaan yhdessä sopia säännöistä siten, että kaikilla olisi hyvä olla. Voidaan keskustella kuinka kiukkuisena saattaa satuttaa kaveria, kuten tönäistä sitä. Lapsen on hyvä tietää, että tunne on ok mutta satuttaminen ei ole. Rauhoittuminen vaatii omanlaisia supervoimia, joita voidaan harjoitella yhdessä.

Tunne- ja kaveritaitokorttien avulla voidaan harjoitella toimimista ristiriitatilanteissa.

Lasten kanssa voidaan myös keskustella siitä, että mokaaminen ei haittaa tai siitä, kuinka kukaan ei ole täydellinen. Välillä voi tuntua siltä, ettei osaa tai joku on epämiellyttävää. Aikuinen voi kertoa, kuinka arkielämä tuo eteen tilanteita, joissa erilaisia tunteita syntyy.

Tällöin lapsen on hyvä tietää, miten kestää ja sietää tunnetta. Lapsi voi hankkiutua aikuisen luokse ja saada lohdutusta ja tukea.

Yhdessä voidaan pohtia, että jokaisella tunteella on tarkoitus ja tunteet tekevät meistä ainutlaatuisia.

mieli

Kobra:

avarakatseisuus

hyväksyntä

avoimuus

luottamus

joustavuus

myötätunto itseä ja muita kohtaan

Animaatiokohtaus kuvastaa tilanteen tai oman mielen tarkkailua, hetkeen pysähtymistä, rauhoittumista ja vaihtoehtoisten ratkaisujen tai toimintatapojen löytämistä. Lapsi uskaltaa kohdata arjen ja olla avoin ja utelias, vaikka se on välillä haastavaa.



Animaatiossa puunrunko kuvastaa elämässä eteen tulevia haasteita. Lasten kanssa voidaan keskustella, että elämässä tulee eteen yllättäviä asioita ja kaikkiin asioihin ei voida vaikuttaa tai aina ei voi saada haluamaansa. Välillä lapsi saattaa myös kokea haastavia tunteita tai pelätä tai jännittää jotain asiaa ihan valtavasti.

Voidaan keskustella siitä, että se on tavallista ja se on sallittua tuntee niin. Lasten kanssa voidaan harjoitella sietämään ja hyväksymään näitä tunteita sekä ilmaisemaan niitä.

Lapsen kanssa voidaan harjoitella: nyt tunnen x , ja se ei haittaa. Tässä apuna voidaan käyttää tunnetaitokortteja.

Opetellaan voikukka-tekniikka: poimitaan maasta voikukka, haistetaan sitä nenän kautta sisään ja puhalletaan siemenet lentoon.

Toistetaan muutamia kertoja.

Tämän jälkeen otetaan käyttöön kobrasilmät. Asennon aikana voidaan havainnollistaa, kuinka maassa maaten emme näe muualle kuin lattiaan. Nostamalla ylävartaloa venytykseen laajenee näkyvyys ja keuhkoilla on tilaa hengittää. Tällä tavoin voidaan opettaa lapsia pysähtymään ja tarkkailemaan tilannetta, ennen kuin ryhtyy tunteen vallassa toimimaan.

Pysähtymistä voidaan konkretisoida juoksemalla kovaa ja pysähtyä äkkiä. Tällä tavoin lapselle havainnollistetaan, että lapsi voi oppia samalla tavalla pysäyttämään impulsiivisen mieliteon. Pysähtymisen jälkeen lapsen on tärkeää saada ilmaista tunne hyväksytyllä tavalla. Aikuinen voi pohtia yhdessä lapsen kanssa, mikä olisi lapselle mieluisa tapa ilmaista tunteita. Kaipaako lapsi halia, omaa rauhaa, rakentamista, taiteen tekemistä, turvaesineen hypistelyä tms.

Näin lapsi oppii luottamaan itseensä ja ottamaan vastaan isoja tunteita ja ikäviäkin tilanteita. Animaatiossa Tara näkee, kun kobra luikertelee puun alta. Lasten kanssa voidaan puhua tilanteista ja esteistä selviytymisestä. Ikään kuin aina löytyy keino, miten voimme kohdata haasteet ja löytää niihin ratkaisuja.

Joustavuus on juuri kykyä toimia erilaisissa tilanteissa, vaikeissakin. Aikuisella on tärkeä tehtävä auttaa lasta käsittelemään tunteita ja luomaan lapselle luottamusta itseensä ja kykyihinsä.

Lasten kanssa voidaan puhua avoimesti, että aikuisenakin välillä asiat harmittavat ja suututtavat. Kukaan ei ole täydellinen ja eikä tarvitsekaan olla. Sen sijaan että kritisoi itseään ja puhuu itsestään huonoa, niin muistuttaisikin itseään omista vahvuuksista ja tilanteista, jolloin toimi hyvin itseä ja muita kohtaan. Korostetaan myötätuntoista suhtautumista itsen ja muihin. Kaikille käy näin joskus mutta voidaan yhdessä auttaa toisiamme myös rauhoittumaan ja käsittelemään tilannetta. Esimerkiksi kysymällä jos kaveri kaipaa halia.