

## Tietoinen aistiminen

### SOINTIÄÄNI

Harjoituksessa keskitytään kuuntelemaan ääntä. Tähän voi käyttää esimerkiksi triangelia, halikkua (yksinkertainen rytmisoitin, joka soi pitkään, kun sitä lyö puumalletilla) tai äänimaljaa. Harjoituksen voi tehdä myös niin, että käsi on aluksi ylhäällä ja laskeutuu, kun ääntä ei enää kuulu. Muita vaihtoehtoja: Istuudu, kun et kuule enää ääntä. Avaa silmät, kun et kuule enää ääntä.

**Ohjaa näin ja tee itse mukana:**

- 1 Soitan halikkua. Kuuntele sointiääntä.
- 2 Kun et kuule enää ääntä, nosta kätesi ylös.

### TARKKAVAISUUSLEIKKI

Tähän harjoitukseen tarvitset musiikintoistolaitteen ja tilan, jossa voi liikkua. Liikkua voi valitsemallaan tavalla, tai aikuinen voi ohjeistaa liikumistavan etukäteen. Vaihtoehtoisesti tarkkaavaisuutta voi harjoitella ohjeistamalla musiikin pysähtyttyä löytämään esimerkiksi geometrinen muoto lattialta muotopaloista, tietty eläin eläinkorteista tai väri värikortteista.

**Ohjaa näin ja tee itse mukana:**

- 1 Laitan musiikin soimaan. Kuuntele musiikkia tarkasti.
- 2 Kun musiikki lakkaa, pysähdy silloin patsaaksi.
- 3 Taas kun musiikki alkaa, voit liikkua.



## Tietoinen hengitys

### VATSAHENGITYS

Opetellaan yhdessä vatsahengitys. Se tarkoittaa, että vatsa nousee ja laskee hengityksen tahdissa. Apuna voi käyttää hengityskaveria eli pehmolelua tai hernepussia, joka asettuu hyvin vatsan päälle. Voidaan myös yhdessä ommella hengityskaveri. Pyydä lasta seuraamaan, kuinka hengityskaveri nousee ja laskee hengityksen mukaan. Ohjaa sisään- ja uloshengitystä muutamia kertoja.

**Ohjaa näin ja tee itse mukana:**

- 1 Mene makuulle ja aseta hengityskaveri vatsasi päälle.
- 2 Kun hengität sisään, vatsasi kasvaa ja hengityskaveri nousee.
- 3 Kun hengität ulos, vatsasi pienenee ja hengityskaveri laskee.
- 4 Hengityskaveri tykkää, kun se laskeutuu hitaasti.

### VATSAHENGITYS LASKIEN

Harjoitus voidaan tehdä istuen, seisten tai makuulla.

**Ohjaa näin ja tee itse mukana:**

- 1 Kun hengität sisään, laske mielessäsi kolmeen, ja kun hengität ulos, laske mielessäsi viiteen.
- 2 Jos tämä onnistuu hyvin, voit myös laskea neljään tai viiteen sisään hengittäessäsi ja seitsemään ulos hengittäessäsi.
- 3 Hengitellään yhdessä 2–10 kertaa.

## Tietoinen liike

### NINJAKÄVELY

Lapselle on usein tärkeää samaistua johonkin hahmoon, esimerkiksi satuhahmoon tai lastenohjelman päähenkilöön. Tässä harjoituksessa samaistuminen ninjaksi auttaa lasta liikkumaan ninjan tavoin ja tietoisesti.

#### Ohjaa näin ja tee itse mukana:

- 1 Kävele kuin ninja sulavasti ja tarkkaavaisesti. Keksi samalla ninjaliikkeitä, joita voit tehdä.
- 2 Tunnustele, miltä kävely tuntuu jaloissa.
- 3 Mieti joka askelta ja liikettä erikseen.
- 4 Ninjakävelyä voi jatkaa niin kauan kuin hyvältä tuntuu.

### LIIKU MUSIIKIN MUKAAN

Tähän harjoitukseen tarvitaan musiikintoistolaite ja tila, jossa voi liikkua. Soitetaan erilaisia musiikkinäytteitä ja pidetään näytteet melko lyhyinä. Samoja näytteitä voidaan myös toistaa useita kertoja. Harjoituksen jälkeen jutellaan yhdessä, miltä eri musiikit tuntuivat. Tuntemuksista voi myös piirtää tai maalata liikkumisen jälkeen, ja lapsi voi kertoa teoksestaan.

#### Ohjaa näin ja tee itse mukana:

- 1 Liiku musiikin mukaan siten, miltä musiikki sinusta tuntuu.
- 2 Kuuntele tarkasti ja lähde liikkumaan vasta hetken kuunneltuasi.



## Tunnetietoisuus ja mindfulness-asenne

### KIITOLLISUUS

Tämän harjoituksen voi tehdä esimerkiksi Rusinasta keitetyksi spagetiksi -harjoituksen tai seuraavan Positiivisuus-tehtävän yhteydessä tai omana harjoituksenaan. Harjoituksen voi tehdä myös päivän päätteeksi, esimerkiksi nukkumaan mennessä.

#### Ohjaa näin ja tee itse mukana:

- 1 Hengitä hetki vatsahengitystä ja laita silmät kiinni.
- 2 Anna tulla mieleen, missä tilanteessa olet tuntenut kiitollisuutta tai mistä asiasta voit tänään tuntea kiitollisuutta.
- 3 Kun olet hetken aikaa miettinyt tilannetta, voit vetää muutaman kerran syvään henkeä ja avata silmäsi.
- 4 Kerro, mistä olit kiitollinen.

### POSITIVISUUS

#### Ohjaa näin ja tee itse mukana:

- 1 Keskity hetkeksi vatsahengitykseen.
- 2 Laita silmät kiinni ja käsi sydämelle.
- 3 Ota mielessäsi tai oikeasti kasvoillesi hymy. Anna hymyn levitä sydämeesi.
- 4 Tunne, kuinka hymy tekee hyvää sydämen ja koko rinnan alueella.
- 5 Lähdä viemään hymyä nyt koko kehoon: kasvoihin ja päähän, käsiin, selkään ja vatsaan sekä jalkoihin. Anna koko kehon hymyillä.
- 6 Anna hymyn voimistua. Anna sen tehdä sinulle hyvää.
- 7 Hengitä vielä muutaman kerran syvään. Sen jälkeen voit avata silmät ja päättää harjoituksen.