

HENGITYSKAVERI-HARJOITUS

Tässä harjoituksessa lapsi oppii:

- tiedostamaan hengitystään
- tiedostamaan kehon tuntemuksia ja tiedostamaan mille keho tuntuu rauhoituessa
- suuntaamaan huomiota (keskittymään)



Tarvitset: lapsille alustan ja jokaiselle oman pehmon

Voit ohjata harjoituksen yhdelle lapselle tai ryhmälle

Ole itse jälleen esimerkkinä, eli tuo rauhallisuuden ja rentouden tuntu omaan kehoosi ja ääneesi. Sillä on vaikutusta siihen, miten olemuksellasi autat lasta omaksumaan rauhan tuntua. Tee tarvittaessa itse oma mindfulness-harjoitus ennen tämän harjoituksen ohjaamista lapsille, jotta saavutat levollisemmän olon. Kiireisenä, levottomana tai ärtyneenä ei kannata ohjata.

Ohjaa lapset makuulle lattialle, alustan päälle. Huolehdi, että olosuhteet ovat mukavat (alusta, mahdollisesti tyyny, huoneen lämpötila). Voit himmentää valaistusta, ettei kattovalaistus häikäise silmiin. Mm. lasten etäisyyttä toisistaan säätelemällä voit vaikuttaa siihen, miten he harjoitukseen asettuvat ja kuinka paljon he supisevat vieruskaverin kanssa.

Anna jokaiselle lapselle oma pehmo (tai pyydä heitä ottamaan kotoaan tuoma oma pehmo esiin) ja aseta se lapsen vatsan päälle.

Kerro lapsille, että heillä on nyt mukanaan oma erityinen hengityskaveri. Ohjaa heitä huomaamaan missä kohtaa vatsan päällä hengityskaveri kehossa tuntuu. Tuntuuko se kevyenä painona tai vaatteen kosketuksena ihoa vasten. Voit kertoa lapsille, että laittaessaan silmät kiinni ja keskittyessään vain hengityskaveriin ja sen liikkeeseen vatsan päällä, hengitys saattaa rauhoittua. Hän voi hengityksellään "keinuttaa" hengityskaveria, vaikkapa ihan uneen asti (tämä on usein lapsista hauska ajatus).

Ole kärsivällinen. Suhteuta ohjauksen kesto lasten ikään (aloita muutamasta minuutista). Alkuun voi tuntua, että lapset eivät millään rauhoitu, mutta jo muutaman harjoituskerran jälkeen he tottuvat siihen, ja asettuvat harjoitukseen nopeammin. Tässäkin harjoituksessa

rutiini auttaa. Jos ohjaat tämän lapsiryhmälle vaikkapa joka päivä lounaan jälkeen, he alkavat itsekin odottaa päivän rauhoittumishetkeä.

Muista että lapsi tekee aina parhaansa niillä kyvyillä ja taidoilla jotka hänellä sillä hetkellä on käytössään. Muista arvostava, hyväksyvä ja salliva asenne. Älä arvostele.

Kyky rauhoittua vaihtelee päivästä ja hetkestä toiseen, aivan kuten meillä aikuisillakin. Joillekin lapsille selinmakuuta mukavampi asento voi olla kyljellään makaaminen. Harjoituksen voi tehdä myös istuen, pitäen hengityskaveria sylissä. Mikäli lapsi on kovin levoton, voit koettaa, auttaako painavamman pehmon käyttö häntä rauhoittumaan (ihotuntoaistimus on tällöin vahvempi). Tai voit laittaa vaikka hernepussin painoksi pehmon ja vatsan väliin, tai ohjatessa käydä kevyesti ja rauhallisesti painamassa hänen pehmoaan vatsaa vasten.

Voit varioida rauhoittumishetkien ohjaamista laittamalla taustalle soimaan musiikkia, soittamalla lasten rentoutuslevyiltä sadun (esim. Satu Pusan cd:t), tai lukemalla tarinan tai keksimällä sellaisen itse.

Mindfulness-harjoituksissa ei ole tarkoitus nukahtaa (huomioi tämä ohjauksen ajallisessa kestossa!), mutta ei ole vaarallista jos niin jollekin käy. Etenkin alakoulun ensimmäisillä luokilla lapsia voivat uusien asioiden oppiminen väsyttääkin sen verran, että he nukahtavat harjoitukseen. Herättele nukahtanut lapsi lempeästi ja rauhallisesti.

Tämä voi olla mukava harjoitus myös tehtäväksi illalla ennen nukkumaan menoa ☺

pst. Muistithan koettaa harjoitusta myös itse? Jotta voit ohjata toiselle, on sinun hyvä olla kokenut se ensin itse.