

## NÄIN ASKARTELET MIELENRAUHOITTAJA-PURKIN - JA KÄYTÄT SITÄ ☺

Mindfulness harjoitus lapsille

Tarvikkeet:

- Kannellinen vesitiivis lasipurkki. Pienemmälle lapselle sopii pieni vauvanruokapurkki, isommalla lapsella kestää käsissään vähän isompikin. Kierrätyspurkista poista etiketti ja pese purkki valmiiksi etukäteen.
- Vettä jolla purkki täytetään.
- Askarteluhilettä. Testaa itse hile etukäteen. Sen pitää upota veteen ja liikkua siellä. Osa hileistä menee vedessä klimppiin ja silloin siitä ei saa kunnollista "lumisadetta" eli myrskyä purkkiin. Jos käytössä on erivärisiä hileitä, ne voivat olla erilaisia tunteita tai ajatuksia, jotka lapsi voi halutessaan nimetä purkkiin laittaessaan.
- Käsitiskiainetta. Lisätään tippa purkkiin laitettuun veteen, jotta veden pintajännitys rikkoutuu ja hileet uppoavat paremmin.
- Koristeeksi hileen joukkoon esim. askartelukuvio, strassi, jokin pikku esine tms. Tätä on kiva seurata joka kerta myrskyn laantuessa – mihin kuvio tällä kertaa asettui..
- Liimaa. Erikeeper käy hyvin, etenkin jos lapset osallistuvat tekemiseen. Vahvempaakin liimaa voi aikuinen käyttää. Liiman tarkoitus on kuivuttuaan estää lapsia availemasta purkkia. Usein heti liimattua ei malteta odottaa vaan halutaan purkit käyttöön heti. Tällä ei kokemuksemme mukaan juurikaan ole ollut merkitystä liiman pitävyyteen jatkossa.
- Tarroja tms. jolla lapsi voi yksilöidä oman purkkinsa etenkin lapsiryhmässä, ja muuten vain lisäämään valintoja ja siten motivoimaan lasta osallistumaan asiaan. Kierrätetyn purkin kylkeen jää etiketin poiston jälkeen usein liimaklöntti. Kun tarran liimaa juuri siihen, ei purkin pintaan jää kädessä ikävältä tuntuvia kohtia.

Lumisadepallo tai itse tehty mielenrauhottaja-purkki symboloi ja konkretisoi lapsille ihmisen mieltä. Kun aamulla heräämme, on mieli tyyni. Päivän mittaan sinne tulee paaaaljon ajatuksia ja tunteita ja vauhdikas vilinä (=myrsky purkissa). Kun opettelemme vain olemaan ja hengittämään ja keskittymään (=hiljaa keskittyen katsomaan kun purkkiin ravistelemalla tehty myrsky laantuu), keho ja mieli rauhoittuu. Sen jälkeen on taas helpompi ajatella ja vaikkapa tehdä läksyt tai olon ollessa rauhallinen, käydä levolle. Pidemmälle ajateltuna, kyky rauhoittua auttaa meitä tilanteissa joissa järki sumentuu, kuten suuttuessa tai surressa. Kun on ensin rauhoittunut, on mahdollista ajatella mitä juuri tapahtui, ehkä löytää sanat tilanteelle ja kokemukselle ja sitten miettiä ja valita miten haluaa tilanteessa toimia.

Itse tehty purkki on hyvä korvike valmiille lumisadepallolle. Myös valmiita palloja voi nykyään yksilöidä keskelle sijoitettavalla kuvalla. Itse tehty purkki on kuitenkin lapsista hauska askarrella ja innostaa siten lasta harjoitteluun.

Opettele purkin käyttö lapsen kanssa aina ensin tavallisessa olotilassa. Sen jälkeen, jos lapsi haluaa, voitte opetella sen käyttöä myös tilanteissa joissa lasta suututtaa tai harmittaa tai hän on muuten rauhaton.

Tee myös itsellesi oma purkki, jos aiot ohjata sen käyttöä lapsille. Oma kokemus on paras anti sinulle siihen, miten ohjaat purkin käyttöä toiselle 😊

Lasta voi ja kannattaa houkutella harjoitteluun useamman kerran. Täytyy kuitenkin muistaa, että harjoitteluun ei ole hyvä pakottaa, jos purkki ei tunnu kyseisellä lapsella toimivalta tai hän ei sitä muutaman kokeilukerran jälkeen halua käyttää. Luomalla purkin käyttöön oman rutiinin yhdessä lapsen kanssa, hänet päätöksen tekoon osallistaen (milloin käytämme, missä purkki säilytetään ja milloin se otetaan esiin) innostat lasta ja helpotat taidon omaksumista. Kun sama harjoitus toistuu rutiinisti samassa tilanteessa, lapsi myös tottuu siihen ja lakkaa todennäköisemmin kyseenalaistamasta sitä. Alkuun tämä lyhyt harjoitus on hyvä toistaa parikin kertaa päivässä (pikkupurkin myrsky laantuu jo minuutissa) ja sitten sen tekemistä voi harventaa. Mikäli taitoa haluaa ylläpitää ja edistää rauhoittumisen taidon siirtymistä muualla arjessa tapahtuviin tilanteisiin, kannattaa harjoitus pitää käytössä useamman viikon ja sen jälkeen palata siihen aika ajoin. Ja voihan olla, että lapsi alkaa ottaa purkkinsa esiin ihan oma-aloitteisestikin.

*Muista harjoitellessa salliva ja lempeä asenne ja kärsivällisyys. Lapsi tekee aina parhaansa niillä taidoilla ja kyvyillä joita hänellä juuri sillä hetkellä on käytettävissään.*

Salli siis alkuun hieman enemmän höpöttelyä, ihmettelyä ja kommentteja, ja ohjaa sitten pikkuhiljaa sanallisesti lasta enemmän ja enemmän tekemään harjoitus aivan hiljaa itsekseen vain hileiden liikkeeseen keskittyen. Näytä itse esimerkkiä ja muista, että myös meillä aikuisilla jokainen päivä on erilainen ja rauhoittumisen kyky vaihtelee päivästä toiseen. Keskittymistä ja rauhoittumista voit ohjata tarkempaan suuntaan mm. ohjaamalla lasta valitsemaan myrskyn laantuessa yhden tietyn hileen, jonka liikettä hän jää seuraamaan sekä ohjaamalla häntä katsomaan, minne purkkiin laitettu koriste sillä kertaa asettui.