



Harjoitus: Jännitys-rentoutus

Tavoite

Autat lasta rentouttamaan itseään. Opetat häntä tuntemaan paremmin kehonsa jännitystiloja.

Ohje

Aloittakaa harjoitus asettumalla makuuasentoon tai istumalla mukavasti tuolille.

Löydät tarkemmat harjoitusohjeet alta tekstinä.

Ensimmäisillä kerroilla voit lukea harjoituksen rauhallisesti lapselle. Kun harjoitus tulee tutuksi, voit ohjata sen muistinvaraisesti soveltaen. Näytä lapselle mallia tekemällä harjoitusta myös itse.

Koko tekstin lukeminen rauhallisella tahdilla kestää noin 7–8 minuuttia. Jos tämä tuntuu lapsellesi liian pitkältä, voi harjoitusta lyhentää jättämällä pois joitakin kohtia.

Harjoitus tekstinä

Voit sulkea silmäsi ja aloittaa rentoutumisen.

Kuvittele itsesi paikkaan, jossa sinun on helppo rentoutua. Se voi olla riippukeinu kesäisenä päivänä tai lempinurkkaus sohvalla, jossa tykkäät katsoa ohjelmia.

Keskity nyt tarkkailemaan hengitystäsi. Onko se nopeaa vai hidasta? Yritä hidastaa hengitystäsi. Vedä muutaman kerran syvään henkeä, ja laske samalla rauhallisesti kolmeen. Hengitä hitaasti sisään ja hitaasti ulos, hitaasti sisään ja hitaasti ulos...

Kohta voit jännittää käsiesi lihaksia vähän samaan tyyliin kuin kehonrakentaja tai bodari. Purista ensin tiukasti molemmat kätesi nyrkkiin ja tunne, miten ne jännittyvät. Päästä sitten kädet ihan rennoiksi. Anna sormiesi suoristua, ja huomaa käsien rentoutuminen.

Taivuta nyt kyynärpäitäsi. Jännitä käsiesi lihaksia. Tunne niiden jännitys hetken aikaa. Laske sitten kätesi taas hitaasti alas. Anna niiden olla ihan pehmeät ja veltot. Muista hengittää – hitaasti sisään ja hitaasti ulos.

Seuraavaksi saat tehdä hassuja ilmeitä. Nyripistä nenääsi, ja siristä silmiäsi. Pidä tämä ilme, ja havainnoi hetken aikaa, miltä jännittyneet kasvot tuntuvat.

Anna sen jälkeen kasvojesi lihasten hitaasti rentoutua. Anna ihan kaikkien kasvolihastesi veltostua. Salli itsesi tuntea olosi rauhalliseksi, rentoutuneeksi ja pehmeäksi. Muista hengittää – hitaasti sisään ja hitaasti ulos. Jatka vielä hetken aikaa hengittämistä.

Nyt saat halata itseäsi tiukasti. Pidä kätesi tiukasti kehosi ympärillä siten, että kehosi tietää ja tuntee, miten paljon siitä pidät.

Anna seuraavaksi käsiesi, hartioidesi ja selkäsi rentoutua hitaasti ja rauhallisesti. Muista hengittää – hitaasti sisään ja hitaasti ulos. Tunnustele samalla, kuinka rentoutuneilta kasvosi, käsivartesi ja selkäsi tuntuvat. Hengittele vielä hetki rauhallisesti.



Nyt voit nostaa toista jalkaasi hieman ylös lattiasta. Tunne, kuinka ylös nostettu jalka alkaa hiljalleen tuntua epämukavalta ja jännittyneeltä. Anna jalan nyt laskeutua takaisin maahan ja muuttua raskaaksi ja rennoksi.

Tee nyt sama toisella jalallasi. Nosta jalkaa ylös vain vähän matkaa. Pidä jalkaa ilmassa, kunnes se alkaa tuntua epämukavalta. Laske sitten jalka hitaasti takaisin lattiaa vasten ja anna sen veltostua. Muista hengittää – hitaasti sisään ja hitaasti ulos.

Jatka hetken aikaa hengittämistä. Mieti, miltä kehossasi tuntuu juuri nyt. Nauti rentoudentunteesta.

Saatat tuntea olevasi kuin pehmeä ja veltto räsynukke tai kevyt ja leijaileva höyhen. Kun olet valmis, venyttele hitaasti ja rauhallisesti ja avaa silmäsi.