



Harjoitus: Asioiden tekeminen tietoisesti

Tavoite

Harjoittelette tekemään asioita tietoisesti eli kiinnittäen erityistä huomiota aistikokemuksiin.

Ohje

Valitkaa lapsen kanssa jokin asia, jota teette tietoisesti muutaman minuutin ajan. Voitte valita jonkin alta löytyvistä esimerkeistä tai keksiä itse.

Huomatkaa, miten harjoituksen tekeminen vaikuttaa on omaan oloonne.

Harjoitusta on hyvä tehdä päivittäin ja joskus useammankin kerran päivässä.

- Harjoitusta on tärkeä tehdä säännöllisesti vähintään 2–3 viikon ajan.
- Säännöllinen harjoittelu saa aikaan kestävämpiä muutoksia.

Harjoituksia

Olkaa tietoisia ruumiinne asennosta tällä hetkellä

- Miltä kehossa tuntuu?
- Missä kohtaa tuntuu jännitystä?
- Entä tuntuuko puutumista, kutittelua, vilua tai kuumuutta?
- Antakaa tuntemusten vain olla, ja todetkaa rauhassa niiden olemassaolo.

Peskää kätenne niin kuin tekisitte sen ensimmäistä kertaa

Olkaa uteliaita ja kiinnostuneita.

- Miltä vesi tuntuu iholla?
- Miltä saippua tuntuu?
- Entä miltä saippua tuoksuu?
- Miltä vesitipat näyttävät, kun ne tippuvat käsistä? Osuuko niihin valo?
- Miltä pyyhe tuntuu käsissä?

Tutkikaa tietoisesti jotain lapsen lelua

Kuvitelkaa, ettette olisi koskaan nähneet mitään vastaavaa.

- Miltä lelu tuntuu kädessä?
- Onko lelussa erilaisia materiaaleja tai muotoja?
- Onko lelu painava?
- Miltä lelu tuoksuu?
- Millainen ääni lelusta lähtee, jos sen pudottaa pöydälle tai lattialle?

Mitä muita asioita voisitte harjoitella tekemään tietoisesti?