

RENTOUTUKSIA LAPSILLE

Mielikuvitusmatka

Taustalla voi soida rauhallista musiikkia. Musiikin sekä rentouttajan eläytyvien kertomusten avulla sitten tehdään mielikuvitusmatkoja ympäri maailman: vaelletaan tuntureilla, löhöillään auringossa palmujen katveessa tai ratsastetaan kamelilla autiomaassa. Pääasia on, että mielikuvat ovat myönteisiä. Alla esimerkkejä:

Järven rannalla

Kuvittele, että olet järven rannalla. On kaunis, täydellinen kesäpäivä ja aurinko paistaa kirkkaalta taivaalta. Muistele sitä tunnetta, tuulen hentoa huminaa ja auringon lämmintä paistetta järven rannalla. Aurinko lämmittää päätäsi ja olkapäitäsä. Tunnet hennon tuulen kasvoillasi ja käsilläsi. Vesi on hieman viileää.

Katso rantaa ja huomaa, miten paljon rannalla on hiekkaa. Minkä väristä ja tuntuista se on? Miltä se tuntuu jalanpohjissa? Seisot kuivalla ja pehmeällä hiekalla. Ota muutama askel. Miltä tuntuu kävellä lämpimällä, pehmeällä hiekalla? Kävele aivan järven rannalla, nyt hiekka tuntuu hieman viileämmältä. Tunne, kuinka hiekka muovautuu jalkojesi ympärillä kävellessäsi. Katso taaksesi ja näet jalanjälkesi. Aallot tasoittavat ja huuhtovat rantaa, pyyhkivät jalanjäljet pois.

Katso järven rantaa. Huomaa tuo väri, joka on saanut erilaisia vivahteita. Aallot lempeästi huuhtovat rantaa ja menevät takaisin, uudestaan ja uudestaan ne huuhtovat rantaa. Kuule rytmikäs ääni, jonka aallot rannalla aiheuttavat. Katso horisonttiin ja huomaat aaltojen tulevan kaukaa. Auringon säteet säihkyvät kauniisti aallokossa. Valo tanssii välkkyen veden pinnalla. Katso kirkasta taivasta. Hengitä raikasta ilmaa sisään.

Kävele hieman hiekalla. Ota pehmeä pyyhe esiin ja levitä pyyhe maahan. Makaan pyyhkeen päällä tuntien allasi lämpimän hiekan. Hiekka tuntuu vartalollasi mukavalta. Myös taivaalta aurinko lämmittää vartaloasi. Olosi on rauhallinen, lämmin ja rentoutunut. Anna lämpimän olon täyttää myös mielesi. Kohta voit avata silmäsi ja tulla takaisin tähän tilanteeseen. Miltä nyt tuntuu?

Rentoudutaan

Leikkijät keskittyvät ajatukseen, että jokainen on kylmä, juuri jääkaapista otettu jääpala. Se laitetaan pöydälle, jossa se alkaa vähitellen sulaa. Se muuttuu yhä pienemmäksi ja pienemmäksi ja lopulta pöydälle leviäväksi vesilätäköksi. Rentouttamisen aikana ohjaaja kuvailee tapahtumaa, jolloin rentoutus ja eläytyminen helpottuvat.

Kuunnellaan ääniä

Leikkijät istuvat tai makaavat lattialla hiljaa ja keskittyvät kuuntelemaan ympäristön ääniä. Huoneen sisältä kuuluu hengitystä, rapinaa, kellon tikitystä jne. ja ulkoa oven kolahdus, hissien ääni, auton surinaa, lasten huutoja pihalta, lintujen viserrystä jne. Lopuksi voidaan keskustella millaisia ääniä kukin kuuli.

Rentoutus lapselle

Käy makuulle selälleen.

Sulje silmät.

Voit laittaa unikaverin tai kädet vatsan päälle ja tuntea kuinka vatsa liikkuu.

Tunne kuinka hengitys saa vatsan nousemaan ja laskemaan.

Ole rauhassa kuten kuu öisellä taivaalla.

Ole yhtä hiljaa kuin pensaassa nukkuva jänis.

Huomaa, että kätesi ovat painavat ja rauhalliset kuin kuusen oksat.

Jokainen sormi on aivan hiljainen.

Jalat ovat painavat kuin suuret kivet.

Huomaa miten unen ja rauhallisuuden viitta laskeutuu kehon päälle.

Viisas pöllö kuiskaa sinulle:

”Tässä on hyvä ja turvallinen olla.

Nuku sinä, minä vartioin.”