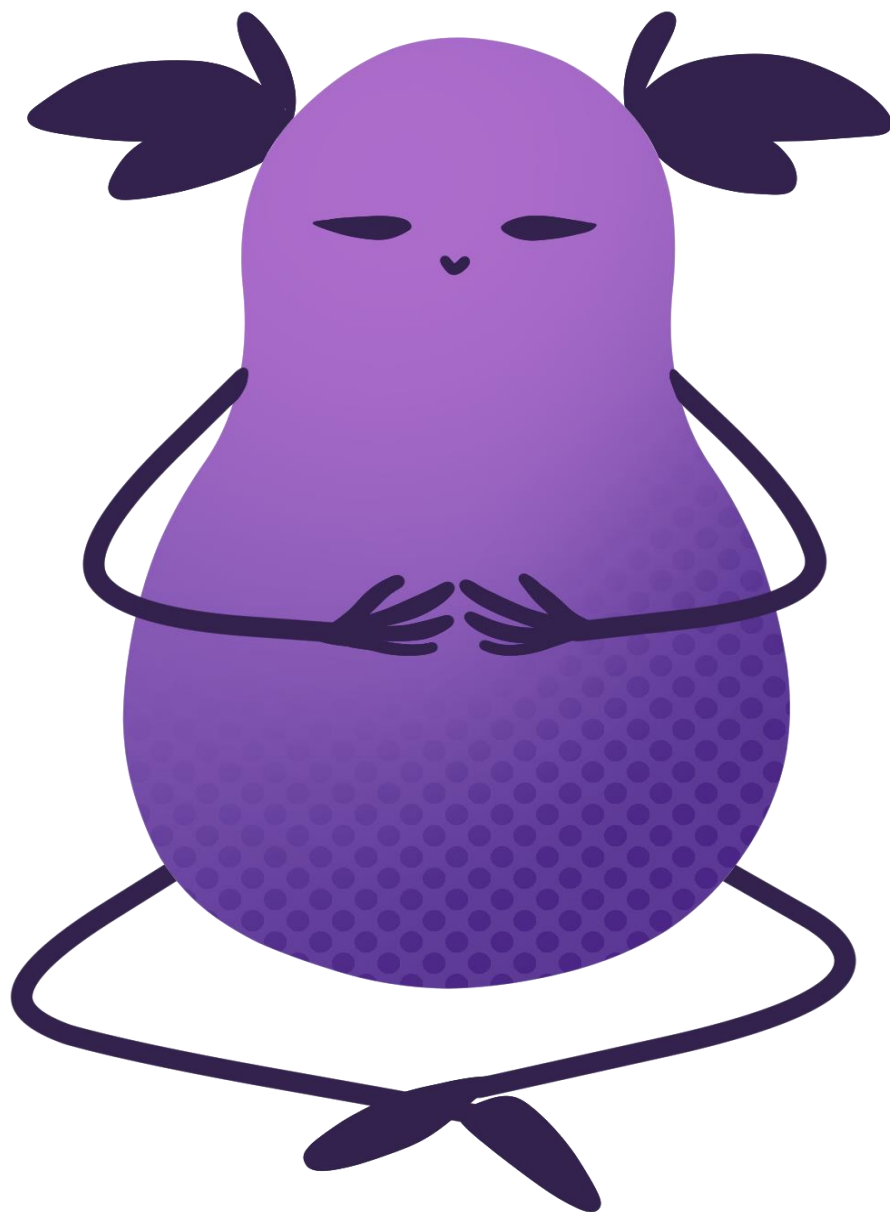


Rauhallisuus

Rauhallinen mieli, rauhallinen massu,
rauhallinen varvas, rauhallinen tassu.
Helposti löydän hengityksen syvän
kaikille tassuille asennon hyvän.



Kielten rikas maailma:

Luetaan lorua monessa eri tilanteessa, mutta myös aina jonain tiettyinä päivän hetkenä: esim. ennen ruokailua/toimintahetkeä tms., jotta toistoa tulee paljon. Samalla se auttaa lasta jäsentämään päivää.

Pohditaan eri sanojen merkitystä: massu, tassu, mieli, rauhallinen.

Hassu ja massu rimmaavat, ovat riimiparit. Keksitään muita sanoja, jotka voisivat rimmata näihin sanoihin. Arvuutellaan myös valmiita riimiloruja. (liite lopussa)

Rytmitetään lorun sanoja ja sanapareja taputukseen yhdistäen. Tavallisen taputuksen lisäksi voidaan käyttää muita taputuksia: sormitaputus, taputus reisiin tai vatsaan tms.

Rytmitellä voidaan myös muuta, esim. ryhmän lasten nimiä.

Ilmaisun monet muodot:

Soitetaan lapsille kahta erilaista musiikkia pätkä, vaihtoehtona voi olla myös esim. sademetsä-äänimaisema. Kuunnellaan myös hiljaisuutta. Pohditaan, mikä vaihtoehtoista on rauhallinen ja jätetään se soimaan (tai jäädään hiljaisuuteen). Verrataan

rauhallisuutta ja väsymystä, mitä eroa näissä lasten mielestä on? Etsitään tilasta elementtejä, jotka lasten mielestä tuovat sinne rauhallisuutta (esim. erilaiset valaistukset, musiikki kovalla/hiljaisella, tyynyt, matot, viltit ja muut tekstiilit, kasvit jne.)

Pohditaan lasten kanssa, millainen asento voisi olla rauhoittava. Pohditaan myös, mikä tai millainen liike rauhoittaa. Jos näitä on hankala miettiä itsen kautta, voidaan pohtia myös, mikä piupalia rauhoittaa. Testataan yhdessä ainakin muutamaa lasten ehdotusta.

Lopuksi mennään kaikki makaamaan selkä kiinni lattiaan ja harjoitellaan hengittämistä rauhassa - nenän kautta sisään ja suun kautta hitaasti ulos. Otetaan myös kuva tästä.

Tutkitaan lorua kaikessa rauhassa. Siinä löydetään lopussa kaikille tassuille hyvä asento. Jokainen lapsi saa näyttää oman hyvän asentonsa, ja muut toistavat asennon. Myös nämä asennot voidaan kuvata. Kuvia voidaan käyttää myöhemminkin esim. niin, että laittaa ne kaikki koriin, pussukkaan tai vaikka kirjekuoreen, josta arvotaan yksi kuva rauhallisen mielen etsimistä varten tarpeen tullessa.

Maalataan rauhallisuusmaalaukset rauhallisen musiikin soidessa. (Pohditaan myös, onko rauhallisempaa maalata kaikki saman pöydän ääressä vai esim. yksin tai kaksin.)

Piirretään vaakatasossa oleva kahdeksikko A3-kokoiselle paperille itselle hyvän värisellä kynällä. Tehdään lähtöpiste kahdeksikon vasempaan reunaan. Kuljetetaan kynää pitkin kahdeksikkoa hengittäen samalla niin, että aloitetaan uusi

sisäänhengitys aina lähtöpisteessä (ja uloshengitys sen vastakkaisella puolella). Voidaan kuljettaa kahdeksikolla myös pikkuautoa, sivellintä (kuivaa), lasikiveä, höyhentä jne. Laminoimalla radan sitä voidaan kulkea myös taulutussilla, jonka pystyy pyyhkimään pois. Olennaista on yhdistää hengitys kahdeksikolla kulkemiseen.

Minä ja meidän yhteisömme:

Tarinointia kehosoittoimin:

Piupali on piirtelemässä (kämmenen piirtely toisen käden etusormella). Hänellä on suunnitelmissa tehdä hienon hienon puumajan piirustukset. Vaikka piupali haluaisi majan olevan hieno, hän haluaisi sen olevan myös pieni, sellainen pikkuinen pesä (näytetään pesän pienuus tekemällä kämmenkupeista pallo, johon vähän kurkistetaan sormien lomasta). Piupali pohtii, mitä kaikkea puumajassa olisi hauskaa tehdä: pelata jalkapalloa (taputetaan vuorotellen käsillä vastakkaisen puolen jalkapohjaa) ja koripalloa (taputetaan käsiä yhteen kämmenet kuppeina), heittää tikkaa (napsautetaan toisen käden etusormi peukalosta toisen käden kämmeneen), syödä eväitä (taputellaan vatsaa), maalata upeita teoksia (sivellään sormilla jalkoja)...

Jutellaan siitä, miltä piupalista tuntuu, kun hän piirtelee. Onko piupali vauhdikas, vihainen, surullinen vai jotain muuta? Ovatko kaikki puuhat, mitä piupali puumajaan mieltii, sinne sopivia? Mitä puuhista voisi olla parempi tehdä jossain muualla? Keksivätkö lapset jotain muita puuhia, mitä voisi puumajassa tai jossain muussa pienessä majassa tehdä?

Pohditaan, millaista olotilaa piupali tuo ympärilleen ollessaan rauhallinen. Millaiselta se tuntuu piupalista? Jutellaan lasten

kanssa siitä, millaista mieltä ja tunnelmaa luo ympärilleen, muihin, kun on itse rauhallinen. Millaista oloa se tuo itselle?

Etsitään päiväkodista paikkoja, jotka ovat lasten mielestä rauhoittavia. Jokainen saa ottaa kuvan omasta rauhoittavasta paikastaan. Pyydetään perheitä tekemään sama yhdessä lapsen kanssa kotona. Jokainen saa esitellä oman rauhallisen/rauhhoittavan paikkansa kotona ja kertoa, miksi juuri se on rauhallinen ja rauhoittava.

Pohditaan lasten kanssa, millaisissa hetkissä päiväkodissa voisi olla rauhallinen. Tällaisia hetkiä ovat ainakin ruokailu ja päivälepo sekä usein vaikkapa sadun kuuntelu. Jos lapset eivät itse hoksaa, heille voi antaa vinkkejä pohtimiseen – tärkeää kuitenkin on oma oivallus.

Lattiakuvitus: metsä

- Asetetaan lattialle vihreä matto tai esim. viltti. Sen alle voidaan jättää tyynyjä tms., jotta maastosta tulee vaihtelevaa. Aletaan laittaa alustan päälle tumman vihreitä fleece- tai huopaneliöitä (n. 40 cm * 40 cm) niin, että pidetään kankaan keskeltä kiinni ja lasketaan se alustalle ”keoksi”. Nämä ovat metsän puita. Kysellään lapsilta tekemisen aikana, että mikä lattialle on rakentumassa. Lisäksi voidaan tietysti laittaa vaikka lasten talouspaperirullan kylkeen askartelemia puita. Laitetaan puiden joukkoon vielä eri kokoisia kiviä. Kivet voivat toki olla oikeita kiviä, mutta ne voidaan esim. rypistää sanomalehdestä tai ruskeasta paperista/kartongista. Jokainen lapsi voi osallistua tekemällä metsään oman kiven. Mukaan voidaan ottaa

myös näytteet oikeasta sammaleesta, naavasta, jäkälästä, kävyistä ja muista jutuista, mitä metsästä löytyy. Kuusen ja männyn kävyt tuovat realistista käsitystä metsän tuotteiden koosta, mutta lepän pienemmät kävyt voivat elävöittää lattiakuvitusmetsää sen puiden juurella.

- Metsässä asuu piupaleita (vai asuuko?), mutta toki siellä voi asustella vaikka mitä eläimiä/otuksia. Voidaan ottaa mukaan pikkueläimiä, kuvakortteja, käsinukkeja tai pieniä pehmoja, tai käyttää itse tehtyjä hahmoja metsän asukkaina. Jokaisella lapsella voi olla oma asukas, ja jokainen lapsi voi omalle asukkaalleen tehdä metsään myös pesän.
- Jokainen lapsi saa näyttää, millaisia ääniä piupaleiden metsässä kuuluu. Niitä voidaan tehdä omalla äänellä, omalla keholla tai soittimin. Metsässä on aika hiljaista. Kun jokainen on saanut yksin näyttää oman äänensä, koitetaan, millainen äänimaisema niistä syntyy yhdessä. Äänitetään tuotos esim. puhelimella, kuunnellaan se ja pohditaan, tuliko ääniä liikaa/liian vähän/sopivasti. Voidaan tehdä uusi äänitys.
- Pohditaan, että millaiset seikat tekevät piupalimetsästä hyvän asuinpaikan piupaleille (esim. perhe, ystävät, tunnelma, tekemiset jne.)

Esim. lepäämään mennessä olisi hyvä olla rauhallinen, vaikka vielä ei väsyttäisi. Pohditaan yhdessä, millaisia rauhoittavia elementtejä lepotilaan voisi laittaa. rauhoittavaa tunnelmaa voidaan lähteä etsimään myös erilaisista luontokuvista.

Mahdollisuuksien mukaan tällaista rauhallista tunnelmaa voitaisiin rakentaa lepotilaan yhdessä. Tehdä tähtiä tai planeettoja, jotka kiinnitetään jollain tavalla kattoon, tehdä johonkin kohtaan puro vaikka sinisestä läpikuultavasta kankaasta - tämän alle voi laittaa led-valot, siihen voi askarrella kaloja jne. Toki rauhallista mieltä lepäämistä varten voidaan

etsiä myös esim. tiheään metsän läpi kulkemalla - solmitaan matonkuteesta pitkät hapsut (runsaasti) hulavanteeseen tai laitetaan siihen kevyitä kankaita roikkumaan yhdestä kulmastaan kiinni. Muutamaan hapsuun voi kiinnittää myös pienen tiu'un. Vanne laitetaan roikkumaan niin, että sen alta kuljetaan lepotilaan. Roikkumispaikan puuttuessa joku aikuisista voi myös pidellä vannetta niin, että lapset kulkevat sen alta. Tarpeen vaatiessa lasten kanssa voidaan tehdä myös sopimus, että vanteen alta pääsee kulkemaan vain, jos on jo rauhallinen mieli. Jokaiselle pitää antaa mahdollisuus myös itse miettiä, miten voisi rauhallisen mielen saavuttaa, jos sellaisessa ei vielä ole. Aikuinen voi toki antaa muutaman eri ehdotuksen.

Kaikkea mahdollista ei lepotilaan kannata ehkä laittaa, liian rikas ympäristö kun saattaa vaan aiheuttaa levottomuutta. Voidaan siis valita yksi tai kaksi elementtiä, jotka tehdään ensin, ja vaihtaa sitten muutaman viikon päästä toisiin.

Tutkin ja toimin yhteisössäni:

Lasketaan, montako tassua on yhteensä yhdellä, kahdella ja kolmella piupalilla. Voidaan laskea myös silmiä, suita tms. Etsitään ympäristöstä muuta laskettavaa.

Pohditaan, millaisia rauhallisia asioita on luonnossa (esim. vuodenajan vaihtelu, kevään merkkien tulo, kasvien kasvaminen/kasvattaminen). Onko siellä lasten mielestä jotkut asiat muita kuin rauhallisia (esim. kova tuuli, myrsky, koski)?

Lähdetään yhdessä metsää tutkimaan. Millaisia ääniä siellä kuuluu, mitä siellä nähdään ja mitä kaikkea rauhoittavaa siellä

onkaan. Onko joku metsän väri erityisen rauhoittava? Lapset itse kuvaavat itselle rauhoittavana kokemiaan asioita. Kirjoitetaan ylös myös lasten ajatuksia mahdollisimman paljon. Kuviin voidaan palata myös päiväkodilla ja lapset voivat kertoa vielä havaintojaan niistä.

Valitaan yhdessä joku luonnon rauhallinen elementti ja tutkitaan sitä tarkemmin: istutetaan esim. siemeniä ja seurataan niiden kasvua, etsitään tietoa etanoista tms. Tämän ympärille voi kasvattaa niin ison projektin kuin aikaa ja intoa riittää.

Kasvan, liikun ja kehityn:

Liikutaan rauhallisesti. Millaisia rauhallisia tapoja liikkua lapset keksivät? Voiko rauhallisesti liikkua sekä isona että pienenä? Ovatko jotkut eläimet (tai otukset) lasten mielestä rauhallisempia kuin jotkut muut? Matkitaan näitä eläimiä. Vertailun vuoksi voidaan ottaa myös muunlaisia tapoja liikkua.

Mennään seuraa johtaja -leikkiä rauhallisilla eläimillä, tai yksi lapsista voi tulla vuorollaan eteen näyttämään mallia siitä, kuinka nyt liikutaan.

Jutellaan siitä, missä päivittäisessä tilanteessa olisi hyvä olla rauhallinen. Esim. ruokailu? Millä tavalla rauhallisuus näkyy ruokailussa? Miksi ruokailussa olisi hyvä olla rauhallista? Entä päivälepo, olisiko siellä hyvä olla rauhallinen ja jos, niin miksi?

Myös keskittyminen on usein helpompaa, jos on rauhallinen. Keksivätkö lapset tällaisia hetkiä?

Välillä ei ole ollenkaan rauhallinen olo, vaikka sellainen olisi tarpeellista. Jos olo ei ole rauhallinen, kun ollaan menossa tällaisiin rauhallisiin hetkiin, millaisilla tavoilla voisi rauhoittaa itseään? Käydään tällaisia keinoja läpi. Ne voidaan myös kirjoittaa ylös ja lapset voivat kuvittaa ne. Näin saadaan vaikka omaan ryhmätilaan taulu, josta voi käydä tarkistamassa erilaisia tapoja rauhoittaa itseä tarpeen tullen. Jos pohtiminen itsen kautta on haastavaa, voidaan ensin miettiä, miten piupali voisi rauhoittaa itseään, jos sen kädet ja jalat viuhuvat tuulimyllyinä, tai mieli on kovin levoton.

Loruhieronta itselle:

Rauhallinen mieli,	naputellaan päätä sormenpäillä
rauhallinen massu,	taputellaan vatsaa
rauhallinen varvas,	naputellaan varpaita
rauhallinen tassu.	naputellaan sormenpäitä yhteen
Helposti löydän hengityksen syvän,	nostetaan käsi rintakehän päälle
kaikille tassuille asennon hyvän.	seisotaan rauhallisessa asennossa

Rauhallisuutta tarvitaan mm. silloin, kun kuunnellaan tosi tarkasti. Pohditaan, mitkä jutut kuulostaisivat erilaisilta esim. pääsiäismunan sisuksen sisällä ravistettuina. Laitetaan aina kahden aihion sisään samat asiat: kolme hernettä, 20 riisinjyvää, yksi pikkukolikko, 2 muovinappia, 5 pikkukiveä, lasikuulat, 3 puoliksi leikattua tulitikkua jne.

Annetaan jokaiselle lapselle eräänäinen pääsiäismunan sisus. Aikuiselle jää parien toiset puolet. Kuunnellaan kerrallaan yhtä aikuisella olevaa munaa, kenen lapsen muna kuulostaa samalta kuin se, joka aikuisella kulloinkin on kädessään? Tällä voidaan arpoa vaikka järjestys ruokailuun.

Soitinhengitys: Otetaan hyvä asento joko selällään maaten, tukevasti istuen tuolilla tai lattialla risti-istunnassa, tai vaihtoehtoisesti seisten vakaasti, jalat lievässä haara-asennossa. Soitetaan ksylofonilla, kellopelillä tai triangelilla ääni, jonka aikana hengitetään sisään nenän kautta. Hiljaisuuden aikana puhalletaan ilmaa varovasti ulos suun kautta.

- Ideapotti -