



Pikkuisten Mindfulness-kortit

Leikkaa kortit irti. Taita poikkiviivan kohdalta sanallinen ohje kuvan taakse. Laminoi kortiksi.

Kortteja voi käyttää kahdella eri tapaa. Silmät voi sulkea ja kuvitella tilanteen joka esitetään kortissa tai korttia voi pitää kädessä ja katsoa sitä, keskittyen vain kuvaan. Silmien sulkemisen tulisi aina olla vapaaehtoista joten anna lapselle vapaus valita pitääkö hän silmiä auki vai kiinni.

1. Valitse lapselle sopiva kortti tai anna lapsen valita se itse.
2. Lue kortin teksti ääneen lapselle, (puhu hitaasti ja rauhallisesti).
3. Anna lapselle aikaa suorittaa kortin rauhoittumisrutiini.
4. Auta lasta tarvittaessa rauhoittumisessa.

Kortteja voi tuki käyttää myös isomman lapsiryhmän rauhoittumisrutiinina, esimerkiksi aamunavauksena.



Kynttilän puhaltaminen

Sulje silmäsi. Halutessasi voit pitää ne auki, mutta katso silloin kortissa olevaa kuvaa, keskittyen siihen.

Kuvittele että kädessäsi on kuppikakku jonka päällä on kynttilä. Vedä keuhkot täyteen ilmaa ja puhalla kynttilä sammuksiin pitkällä ulospuhalluksella.

Puhalla kynttilää yhteensä kolme kertaa.

Jos silmäsi ovat kiinni, voit avata ne lopuksi. Huomaat rauhoittuneesi.



Purjehtija

Sulje silmäsi. Halutessasi voit pitää ne auki, mutta katso silloin kortissa olevaa kuvaa, keskittyen siihen.

Kuvittele että seisot meren rannalla. Haista merivesi nenässäsi. Kuulet ehkä lokkien äänet. Aallot kuohuvat rantaan humisten ja kastelevat paljaat varpaasi. Vesi tuntuu ihanan viileältä.

Kuvittele että rantaan ajautuu tyhjä purjevene. Nouse sen kyytiin. Se kuljettaa sinut kauas ulapalle, kauemmas ja kauemmas rannasta. Sinulla on turvallinen olo. Mitä kauemmas rannasta purjehdit, sitä rauhallisemmaksi olosi muuttuu.

Jos silmäsi ovat kiinni, voit avata ne kun Huomaat rauhoittuneesi.



Ilmapallon puhaltaminen

Sulje silmäsi. Halutessasi voit pitää ne auki, mutta katso silloin kortissa olevaa kuvaa, keskittyen siihen.

Kuvittele huultesi väliin suuri, tyhjä ilmapallo. Ennen jokaista puhallusta, vedä syvään henkeä ja puhalla ilmaa tyhjään ilmapalloon. Kuvittele mielessäsi kuinka ilmapallo suurenee jokaisella voimakkaalla puhalluksella yhä suuremmaksi.

Puhalla niin kauan, että voit kuvitella ilmapallon olevan niin täynnä, että se kohta pokahtaa.

Huomaat rauhoittuneesi kun ilmapallo on puhallettu täyteen.

Jos silmäsi ovat kiinni, voit avata ne.



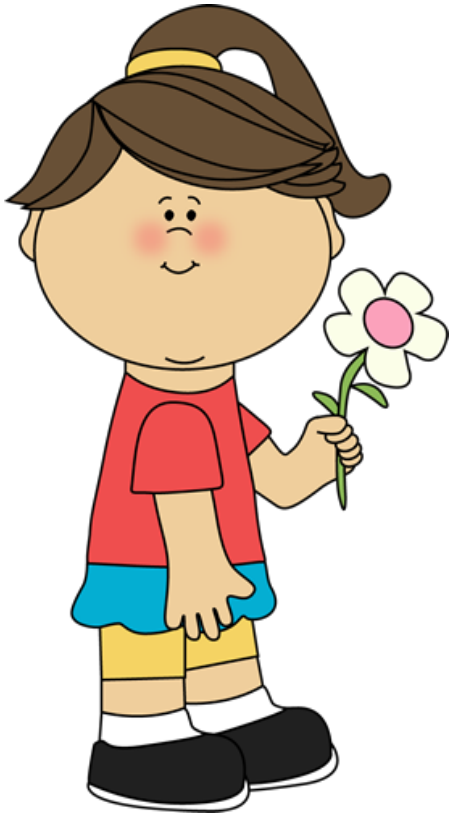
Puhkaise ilmapallo

Sulje silmäsi. Halutessasi voit pitää ne auki, mutta katso silloin kortissa olevaa kuvaa, keskittyen siihen.

Kuvittele piteleväsi täyttä ilmapalloa toisessa kädessäsi, toisessa kädessä sinulla on neula. Kuvittele mielessäsi kuinka puhkaiset neulalla pienen pienen reiän ilmapalloon. Se alkaa suhista hiljaa, kutistuen samalla pienemmäksi.

Kuvittele pienentyvä ilmapallo mielessäsi ja pidä hiljaista suhisevää ääntä, sellaista joka lähtisi ilmapallosta sen tyhjentyessä.

Kun ilmapallo on tyhjentynyt kokonaan, huomaat rauhoittuneesi. Jos suljit silmäsi, voit avata ne nyt.



Kukka

Sulje silmäsi. Halutessasi voit pitää ne auki, mutta katso silloin kortissa olevaa kuvaa, keskittyen siihen.

Kuvittele, että pidät molemmin käsin kiinni kauniista kukkasesta. Nosta kukka lähelle nenäsi ja nuuhkaise sen ihanaa tuoksua, hengittämällä syvään sisään nenän kautta ja puhaltamalla ilma ulos hitaasti suusi kautta. Tuoksu on lempituoksusi. Minkä ihanan muiston se tuo mieleesi?

Nuuhkaise kukkaa rauhassa, yhteensä viisi kertaa ja mieti samalla tuota ihanaa muistoa joka nousi mieleesi.

Jos silmäsi ovat kiinni, voit avata ne lopuksi.



Lempipaikkani

Sulje silmäsi. Halutessasi voit pitää ne auki, mutta katso silloin kortissa olevaa kuvaa, keskittyen siihen.

Kuvittele että olet lempipaikassasi. Mieti rauhassa, kunnes mielesi vie sinut juuri sinne missä haluat olla.

Näet siellä ihmisen, joka on sinulle tärkeä ja rakas. Hän voi olla paras ystäväsi, siskosi, veljesi, äitisi, isäsi tai kuka muu tahansa kenen seurassa sinulla on hyvä ja turvallinen olla.

Ota tätä ihmistä kädestä kiinni ja lähtekää yhdessä kävelylle lempipaikassasi. Mieti mielessäsi mitä näette siellä.

Voit avata silmäsi kun tunnet rauhoittuneesi.



Kynttilä

Nosta etusormesi pystyyn kasvojesi korkeudelle. Kuvittele että sormesi on kynttilä ja sen päässä palaa liekki.

Sulje silmäsi. Halutessasi voit pitää ne auki, mutta keskity silloin sormeesi.

Vedä keuhkot täyteen ilmaa, rauhallisesti nenäsi kautta. Puhalla kynttilän liekki sammuksiin pitkällä puhalluksella suusi kautta.

Toista tämä 5-10 kertaa.

Kun tunnet rauhoittuneesi, voit lopettaa ja avata silmäsi jos olet sulkenut ne.



Piirakka

Sulje silmäsi. Halutessasi voit pitää ne auki, mutta katso silloin kortissa olevaa kuvaa, keskittyen siihen.

Kuvittele että sinulla on edessäsi suuri piirakkavuoka. Mieti nyt mielessäsi mukavia asioita, kaikkia sellaisia asioita jotka ovat juuri sinulle tärkeitä. Mieti rauhassa.

Lisää jokainen mukava ja sinulle tärkeä asia piirakkavuokaan, sitä mukaa kun ne tulevat mieleesi. Kun olet varmasti lisännyt kaiken vuokaan, laita se uuniin. Hengitä rauhallisesti odottaessasi että piirakka valmistuu. Kuvittele mielessäsi miltä se tulee maistumaan. Voit haistaa ihanan tuoksun joka tulee uunista.

Kun tunnet olosi hyväksi ja rauhalliseksi, ota piirakka pois uunista ja maista sitä. Eikö olekin parasta piirakkaa mitä olet koskaan syönyt.

Jos silmäsi ovat kiinni, voit nyt avata ne.