

Olen ihana

Itsetunto ja itsemyötätunto tarkoittavat itsensä tuntemista ja itsensä hyväksymistä juuri sellaisena kuin on. Vanhemman rooli lapsen itsetunnon kehittämisessä on merkittävä. Varhaisina vuosina lapsi peilaa oman itsetuntonsa kehittämisessä vanhempansa toimintaa ja roolia. Tämän harjoituksen tarkoituksena on edistää lapsen kykyä kiinnittää huomiota hyviin asioihin itsessään ja kehuaan niistä itseään.

Kesto: 2 min

Kenelle: Kaikille lapsille. Erityisesti niille, jotka löytävät helposti muista hyviä piirteitä, mutta joilla on vaikeutta löytää niitä itsestään.

Harjoituksen tarkoitus: Itsetunnon ja itsemyötätunnon kehittyminen

Asiantuntija harjoituksen takana: Essi Järvinen, fysioterapeutti

HARJOITUS 1

Mene pötköttämään ja ota mukava asento. Sulje silmäsi.

Kokeile kuinka rennosti voit vain olla ja pötköttää.

Hengitä syvään.

Mieti nyt lempieläintäsi pötköttelemässä rentona ja rauhallisena auringossa.

Kuvittele, että sinä olet tuo lempieläimesi.

Mieti mielessäsi, kuinka turkkisi, höyhenesi tai suomusi kimaltelevat upeissa eri väreissä auringon säteiden osuessa niihin.

Sano hiljaa mielessäsi itsellesi "OLEN IHANA".

Sinä olet ihana!

HARJOITUS 2

Istu lattialle.

Ota mukava asento.

Voit sulkea silmäsi.

Nosta toinen kämmenesi pääsi päälle ja lähde piirtämään sillä kehosi ääri viivoja ensin toiselta puolelta kehoa ja sitten toiselta.

Käy läpi pääsi, hartiasi, kätesi, kylkesi, jalkasi.

Halaa lopuksi itseäsi ja sano mielessäsi "MINÄ OLEN IHANA".