

Unilento

Mielikuvitusmatka ohjaa lasta rentoutumaan ja suuntaamaan ajatuksia päivän touhuista nukkumiseen. Harjoitus ohjaa kehon rentoutumiseen sekä mukavien unien maailmaan. Vanhemman läsnäolo harjoituksen aikana rauhoittaa lasta ja edistää turvallisen kokemuksen syntymistä.

Kesto: 5 min

Kenelle: Kaikille lapsille ennen nukkumaan menoa osaksi iltarutiineja. Lapsille, joilla on vaikeuksia irrottautua päivän aktiviteeteista ja rauhoittua nukahtamaan. Vanhemman ja lapsen yhdessä kuunneltavaksi.

Harjoituksen tarkoitus: Rauhoittuminen päivän aktiviteeteista. Mielen suuntaaminen nukkumaan menoon ja hyviin uniin.

Asiantuntija harjoituksen takana: Essi Järvinen, fysioterapeutti

HARJOITUS

Mene pötköttämään ja ota mukava asento.

Voit sulkea silmäsi.

Nyt teemme matkan unen maailmaan ja sinä opit lentämään.

Tiesitkö, että rentoutuminen auttaa lentämään oppimisessa.

Kun kehosi rentoutuu, se nousee kevyenä ilmaan ja voit aloittaa lentomatkan unen maailmaan.

Minä olen sinun oppaanasi.

Sinun on turvallista harjoitella lentämistä minun kanssani.

Kuvittele nyt, että suuri pehmeä pilvi lentää viereesi ja menet siihen päälle pötköttelemään.

Hengitä syvään sisään

Anna ilman virrata hitaasti ulos

Päästä kehosi ihan rennoksi. Jalat, selkä, vatsa, kädet, pää.

Pötkötä tässä ihan rentona.

Jokaisella uloshengityksellä muutut kevyemmäksi ja pilvi lähtee nousemaan hitaasti ylemmäs.

Nouse seisomaan pilven päälle ja levitä kätesi sivuillesi.

Huomaat, että kantapääsi irtoavat pilvestä, sitten varpaat.

Olen tässä vieressäsi ja huolehdin sinusta.

Huomaatko, osaat lentää!

Ota minua kädestä kiinni ja lähde kanssani tutkimaan unimaailmaa.

Sinä osaat lentää mahtavasti!

Katso sivullesi, siellä on upea sateenkaari, joka kimaltaa auringonsäteiden osuessa siihen, kuin siinä olisi glitteriä.

Mikä sateenkaaren väreistä on sinun lempivärisi?

Kun katsot sateenkaarta, huomaat, että lempivärisi muuttaa muotoaan.

Siitä muovautuu upea ilmalaiva, jonka kyytiin hyppäämme.

Voimme matkustaa minne vain.

Menisimmekö hattarakylään herkuttelemaan, pilvimaailmaan seikkailemaan vai vesipuistoon hassuttelemaan?

Saat ohjata laivaa sellaiseen suuntaan, jossa haluaisit tämän yön seikkailla.

Minä voin tulla sinun mukaasi.

HIEMAN PIDEMPI TAUKO

Kauniita unia ja pidä hauskaa uniseikkailussasi!