

Unirentoutus

Harjoitus 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: 4 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 itsellesi mukava asento.

Voit sulkea silmäsi.

Kokeile kuinka liikkumatta voit olla – hienoa!

Nyt harjoitellaan rentoutumista, jotta sinun on mukava laittaa nukkumaan.

Pötkötä yhä ihan paikoillasi. Sinun ei tarvitse tehdä mitään, olet vain.

Hengitä nyt rauhallisesti muutaman kerran syvään niin, että tunnet, kuinka vatsasi kohoaa sisäänhengityksen aikana ja rauhallisesti laskee uloshengityksen aikana. Toista tämä muutaman kerran.

Hengitä syvään ja rauhallisesti.

Kokeile kuinka rennosti voit vain olla ja pötköttää.

Nyt kuvittele mielessäsi.

Koko kehosi painuu alustaa vasten painavana kuin tuhannen kilon karkkipussi. Jalkasi, selkäsi, kätesi ja pääsi tuntuvat painavilta ja rennoilta.

Kehosi tuntuu lämpimältä.

Kuin olisit rannalla ihanana kesäisenä päivänä ja aurinko lämmittää sinua.

Hengityksesi on rauhallista kuin etanan liike mansikan lehdellä.

Tunnet kasvoillasi ihanan viilentävän tuulen vireen, joka tulee sateenkaaren väristen lintujen siipien lepatuksesta niiden lähtiessä lentoon edestäsi.

Sinulla on mukava ja rauhallinen olo.

Mieti nyt hetki tätä päivää.

Mikä tässä päivässä on ollut sinusta kaikkein mukavinta?

Oletko leikkinyt kavereidesi kanssa?

Oppinut jotain uutta tai onnistunut jossain?

Nauranut jollekin hauskalle asialle?

Syönyt jotain hyvää?

Voit mielessäsi sanoa ”Kiitos tästä päivästä”

Olet ihana ja tärkeä.

Näe kauniita unia.