
Aloitustieto aikuisille: Ilmielin matkalla

Ilmielin matka on rakennettu koko perheen yhteiseksi matkaksi tunne- ja hyvinvointitaitoihin. Siihen voi kuitenkin osallistua myös osa perheestä, jos aikataulut eivät kohtaa tai kaikki eivät halua mukaan.

Tarkoituksena on, että matkaa kuljetaan järjestyksessä alusta loppuun. Näin tiedot ja taidot kehittyvät pikkuhiljaa. Sinun kannattaa tutustua materiaaliin etukäteen, varsinkin aikuisille tarkoitettuun infoon ja sitten järjestää koko perheen yhteinen hetki. Puoli tuntia per osio riittää videon katseluun, aiheesta keskusteluun ja harjoituksista sopimiseen.

Harjoitukset voi valita oman aikataulun mukaisiksi.

Aloitustieto: Video ja keskustelu

- Varatkaa kiireetön hetki, jolloin voitte katsoa 5-15 minuutin videon ja keskustella aiheesta sekä valita teille sopivat harjoitukset.
- Katsokaa video yhdessä. Voitte halutessanne pysäyttää sen matkan varrella kysymys ja tehtäväkohtiin sekä keskustella aiheesta tai katsoa kokonaan ja keskustella sen jälkeen.
- Jos perheessä on pieniä lapsia, voi videot katsoa myös tarvittaessa pienempinä pätkinä.

Harjoitukset

Jokaiseen osioon kuuluu eri pituisia harjoituksia, joista voitte valita teidän perheelle sopivia. Ottakaa huomioon, miten paljon teillä on aikaa käytettävissä ja minkä ikäisiä lapsia on teidän perheessä.

Muista joustavuus

Jos huomaat videon aloituksen jälkeen, että lasta ei kiinnosta tai tilanne on huono, siirtäkää videon katselu johonkin toiseen päivään. Kaikki materiaalit ovat teidän käytössänne rajattomasti, joten voit edetä teille sopivan aikataulun mukaisesti.

Salli liikkuminen

Varsinkin pienten lasten on vaikea joskus keskittyä ja rauhoittua katsomaan videoita tai tekemään harjoituksia. Tarkoitus ei ole kuitenkaan se, että kaikki istuvat paikallaan. Lapsen voi olla vaikea rauhoittua istumaan, mutta hän kuuntelee videota samalla kun touhuaa lattialla.

Levottoman lapsen rauhoittumista voi auttaa se, että pyydät hänet viereesi ja silität tai esimerkiksi hierot jalkapohjia videon ajan.

Hyväksy kaikki tunteet

Tunteista puhuminen herättää tunteita. Videon katselu ja harjoitusten teko voi nostaa lapsessa monenlaisia tunteita. Hän voi olla innostunut, hekotella, jännittää ja hän voi piiloutua. Ole hyväksyvä ja empaattinen lapsen kaikkia tunnereaktioita kohtaan. Mitä enemmän puhumme tunteista, sitä vähemmän niiden käsittely jännittää. Tunteista puhumisesta tulee luonnollinen osa elämää.

Pitäkää hauskaa

Ilmielin matka on teidän perheen yhteistä aikaa, joten muistakaa pitää hauskaa!