

Räjähdyksvaara plus+: Osa 3 - aihe 4: Itsemyötätunnon taitoja leikkien

Leikki on aivojen mieluisin tapa oppia ja siksi leikki varsinkin lasten kanssa on erinomainen tapa taitojen opetteluun. Pienten lasten on vaikeampi lähteä mielikuvittelemaan ja itsemyötätunto on aivan pienille liian abstrakti käsite. Siksi heidän kanssaan voi puhua itsensä arvostamisesta, rakastamisesta ja hoivaamisesta. Pidämme huolta myös itsestämme ja olemme itsemme ystäviä.

Harjoitus 1: Itsemyötätunnon jumppa

Minä olen tärkeä. (annetaan itsellemme halaus)

Minulla on vahvuuksia ja järkeä. (näytetään vahvaa kättä ja osoitetaan päätä)

Jokainen osa kehoa, (taputellaan itseämme päästä varpaisiin)

on rakas osa minua. (taputellaan kehoa varpaista päähän)

Ei haittaa vaikka virheen teen, (tehdään x-merkki käsillä)

saan aina yrittää uudelleen (avataan kädet)

Joka päivä opin uutta, (tehdään kädellä oivalluksen merkki)

on niin monta mahdollisuutta. (lasketaan sormia)

Tehdä hyvää itselle ja toisille, (osoitetaan itseä ja toisia)

myötätuntoa riittää kaikille. (tehdään käsillä sydän)

- - -

Lapsi harjoittelee elämäntaitoja roolileikkien ja tarinoiden kautta. Leikin maailmassa voi kokeilla, ihmetellä ja mokailla ilman seuraamuksia. Voimme luoda maailmoja ja aloittaa tarinoita, joita lapsen kanssa voi jatkaa. Lapsi tai lapsiryhmä voi kanssamme miettiä parhaimman lopun tarinalle. Meidän kannattaa käyttää sellaisia tilanteita, joita kohtaamme arjessa tai ennakoivasta näkökulmasta, voisi tapahtua. Näin tilanteet ovat lapsen näkökulmasta mahdollisimman konkreettisia.

Harjoitus 2: Tarina ilman loppua (2-6-vuotiaat)

Tarvitaan: liris (voi olla nukkekodin nukke tai joku lapsista), Mokamolla (nukke), Kannakannu (lasten pieni kastelukannu)

Tarina: lirkseillä oli kaksi lempilelua. Toisen nimi oli mokamolla ja toisen kannakannu. Mokamolla oli vanha pehmonukke, jonka liris oli löytänyt ullakolta. Kannakannu oli taas äidiltä saatu pieni, punainen kastelukannu. Ne eivät kuitenkaan aina tulleet toimeen leikeissä, koska ne olivat usein hyvin eri mieltä. Mollan mielestä kaikki oli mälsää ja jos epäonnistui, oli huono. Kannakannu taas ajatteli kaikesta ja kaikista hyvää. Tässä meillä on liris, mokamolla ja kannakannu.

Eräänä päivänä he olivat ulkona leikkimässä. liris rakensi hienoa hiekkalinnaa. Kun hän oli laittamassa oksaa ja lehteä lipuksi linnan päälle, se halkesi siitä kohdasta ylhäältä aivan alas asti. liristä harmitti. Hän oli tehnyt linnaa pitkään ja hartaasti. Nyt se oli enää vain hiekkakasa.

liris kuuli mokamollan sanovan: *"Miksi pistit oksan niin syväälle? Olisit laittanut varovaisemmin. Ihan oma vikasi."* Onneksi kannakannu tuli väliin ja sanoi: *"Ymmärrän, että sinua harmittaa. Minuakin harmittaisi, jos minulle kävisi noin. Välillä meille kaikille tapahtuu epäonnistumisia. Yritetäänkö uudestaan? Minä voin auttaa."* liris..(tarina pysähtyy)

Esimerkkikysymyksiä:

- Mitäköhän liris ajatteli ja tunsu tämän jälkeen?
- Mitä lirkseiden kannattaisi tilanteessa tehdä?

- Kumpaa liriksen kannattaisi kuunnella? Mokamollaa vai kannakannua?
- Onko sinulle joskus käynyt samalla tavalla? Mitä silloin tunsit ja ajattelit?
- Oliko tilanteessa silloin muita?
- Kuulostivatko he enemmän mokamollalta vai kannakannulta?
- Mitä sinä teit sen jälkeen?

Kun lapset ovat vastanneet kysymyksiin, aikuinen voi vielä päättää tarinan omin sanoin.

--

Itsemyötätuntomme vahvistuu, kun ympärillämme on myötätuntoisia ihmisiä ja meitä kohtaan osoitetaan myötätuntoa. Myötätuntoisten lauseiden kuuleminen vahvistaa itsemyötätuntoa.

Harjoitus 3: ”Ei se mitään. Näitä tapahtuu” - leikki

Tässä harjoituksessa osallistujat saavat keksiä kaikkia tilanteita, jotka voivat mennä pieleen ja jotka mahdollisesti nolottavat jälkikäteen. Sellaisia tilanteita, joissa voisi moittia itseään ja ajatella olevansa huono tai tyhmä. Vuorotellen jokainen osallistuja saa kertoa tositarinan tai keksityn tilanteen ja toiset osallistujat vastaavat tähän aina ”Ei se mitään. Näitä tapahtuu.” ja taputtavat. Tätä voi myös muokata: ”Ei se mitään. Voit yrittää uudelleen.”, ”Ei se mitään. Yritit parhaasi.”

Esimerkiksi:

Lapsi: ”Eräänä päivänä laitoin kengät väriin jalkoihin.”

Muut: ”Ei se mitään. Näitä tapahtuu.”

Lapsi: ”Eräänä päivänä unohdin tehdä läksyt.”

Aikuinen: ”Ei se mitään. Seuraavan kerran muistat.”

Tämä sopii myös aikuisille.

Aikuinen: ”Eräänä päivänä unohdin avaimet kotiin”

Muut: ”Ei se mitään. Näitä sattuu.”

Aikuinen: ”Eräänä päivänä poltin piparit uunissa.”

Muut: ”Ei se mitään. Voit yrittää uudelleen.”