



X

Väestöliitto

MIMMIT – OON IHANA

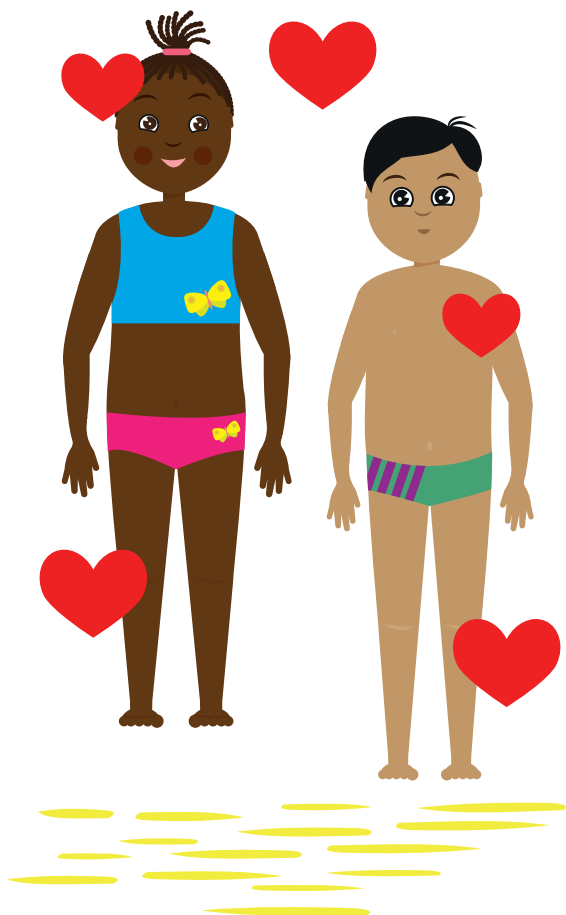
Kehotunnekasvatus tähtää myönteiseen kehoitsetuntoon ja kehonkuvaan. Myönteinen käsitys omasta kehosta vahvistaa halua huolehtia kehostaan ja suojata sitä. Se myös vahvistaa lapsen itsetuntoa. Kehotunnetaitoja harjoittelemalla lapsi oppii tunnistamaan erilaisia tunteita kehossaan ja arvostamaan sekä omaa että toisten kehoja, kehotunnetta ja rajoja. Kehotunnekasvatuksella vahvistetaan lapsen kykyä tunnistaa myönteinen ja turvallinen läheisyys. Oma keho ikioma!

Harjoituksia kehotunnetaitojen vahvistamiseksi

Ihana keho!

Juttele lapselle: *”Meillä kaikilla on erilaiset ja upeat kehot! Kehomme kasvavat ja muuttuvat sitä mukaa, kun meille tulee vuosia lisää. Kehomme oppivat tekemään hienoja asioita - eri kehot vähän eri asioita. Kehojamme pitää hoitaa ja kohdella arvostavasti, silloin kehomme voivat hyvin.”*

- Kuunnelkaa tai laulakaa: Ystävyys – Mimmit.
- Leikki lauluun: Otetaan toista kädestä (tai huivista) kiinni ja heilutellaan käsiä reippaasti ja hytkytään paikallaan. Kertosäkeessä pyöritään yhdessä ympäri rytmikkäästi kävellen. Voitte muodostaa myös kolmikkoja.
- Isommat lapset: Tehdään iloisen ylpeitä kehoasentoja, halataan itseä, taputetaan kehoa ylhäältä alas, pannaan kädet puuskaan ja nyökytetään vasemmalle ja oikealle. Kertosäkeessä kyykystä ojennutaan ja nostetaan kädet yhtä aikaa ylös ja taivutetaan vuoroin vasemmalle ja oikealle, sitten kumarrellaan kurkkaamaan vuoroin vasemmalle ja oikealle.





X

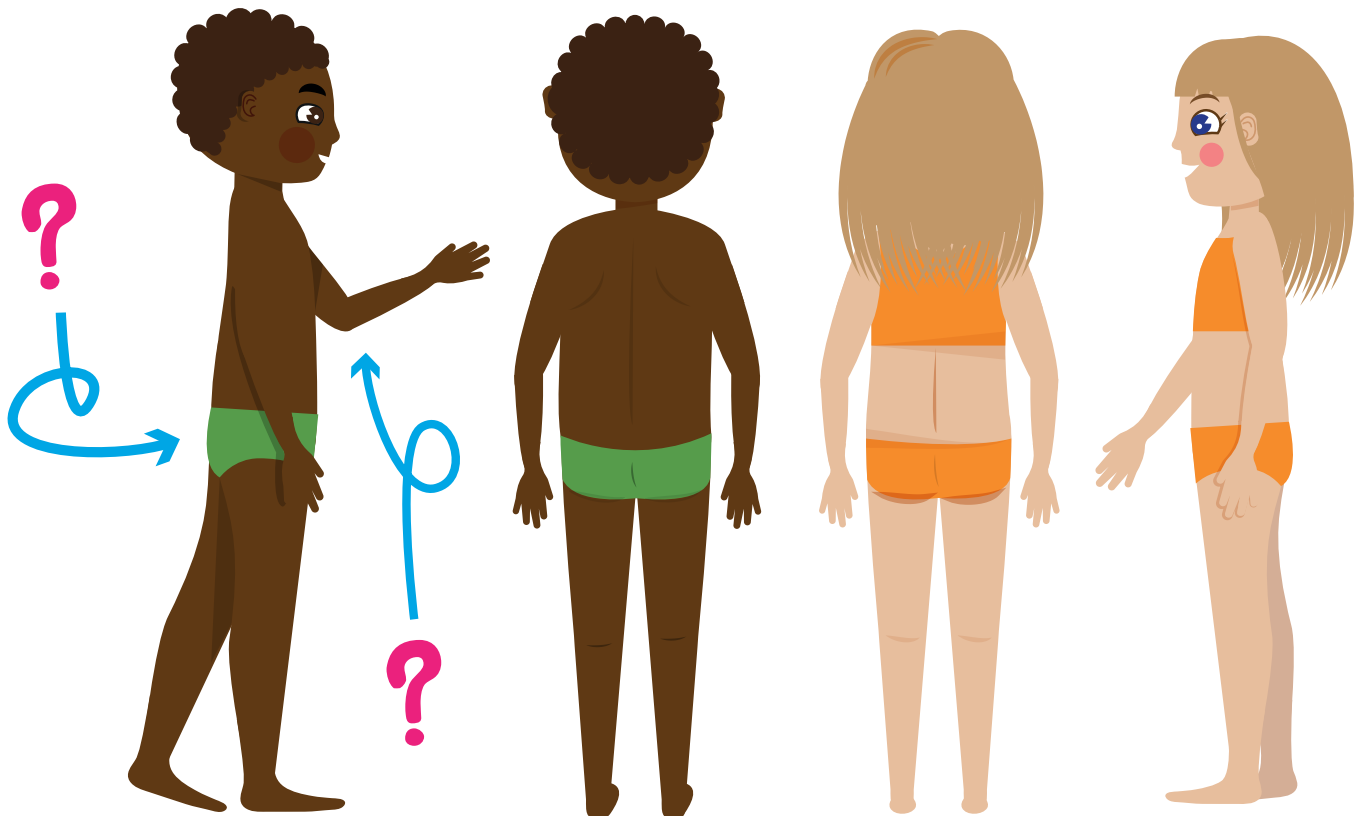
Väestöliitto



Kehon osat

Juttele lapselle: "Ihmiskehon kaikki osat ovat yhtä hyviä. On tärkeää arvostaa ja hoitaa omaa kehoa. Kaikille kehon osille on nimi. Kehosta saa puhua ja kysellä. Sukuelimet ovat erityisen herkkiä ja tärkeitä. Niihin toiset eivät saa koskea ilman lupaa."

- Kehota pohtimaan: "Nimeä niin monta kehon osaa, kuin muistat!" Voitte piirtää ne yhdessä paperille, jossa on valmiina ihmisen ääriviivat.
- Kehonosaleikki: Aikuinen kertoo tai näyttää kuvasta jonkin kehonosan ja se kehonosa täytyy laittaa nopeasti kiinni lattiaan, oveen tai vaikka sohvaan. Leikkiä voi vaikeuttaa isompien lasten kanssa siten, että maahan pitää osua esim. kaksi kättä, neljä jalkaa ja yksi peppu. Aikuinenkin voi osallistua leikkiin.
- Kuunnelkaa ja katsokaa video: Ihminen - Mimmit Miettikää, miksi jokainen ihminen on ihmeellinen ja upea kokonaisuus? Miten keho toimii
- Miettikää yhdessä: Mitä varten kehon osat ovat? Mitkä ovat niiden tehtävät? Keksikää mahdollisimman paljon erilaisia tehtäviä. Esim. korvalle: pitää korvalappuja talvella, höristellä, heiluttaa, kuunnella...





X

Väestöliitto



Monenlaiset kehot

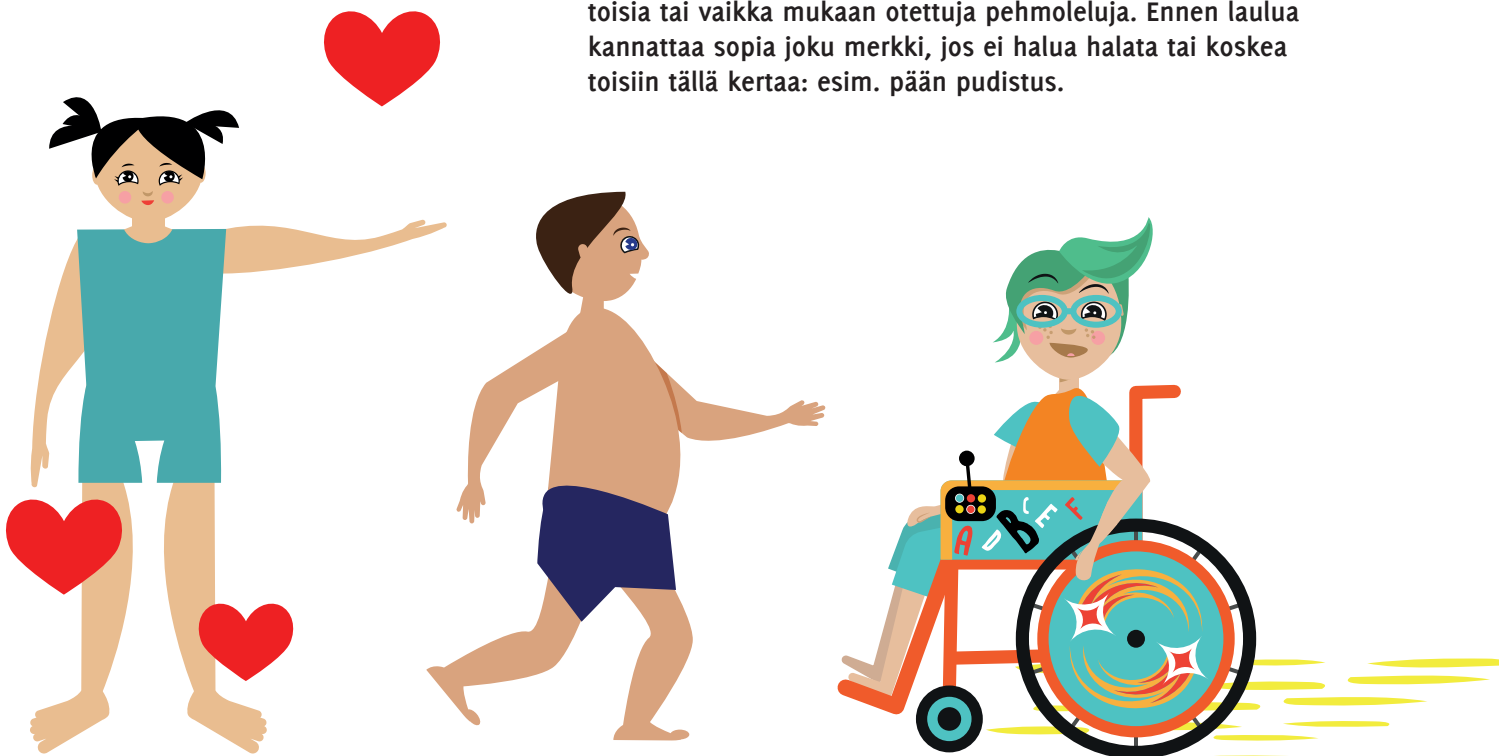
Juttele lapselle: "Kaikenlaiset kehot ovat yhtä hyviä. On hyvä, että on monenlaisia kehoja. Eri kehot pystyvät eri asioihin. Yhteistyössä on voimaa."

- Kysy lapselta: "Millaisia erilaisia kehoja on olemassa? Mitä hienoa sinun kehosi osaa tehdä?"
- Katselkaa monenlaisten kehojen kuvia. Aikuinen tai lapsi voi leikata lehdistä tai tulostaa internetistä kuvia monenlaisista ihmisistä.
- Voitte tehdä temppuhetken, jossa saa näyttää mihin temppuihin oma keho taipuu. Aikuinen voi ehdottaa, jos lapsi ei keksi: "Sinähän Aada olet loistava hyppimään/taputtamaan/hiipimään/pyörähtämään..."

Kehoitsetunto

Kerro lapselle: "Kehoitsetunto on ihmisen kehonkuva, käsitys omasta kehosta. Miltä kehossa tuntuu? Omaa kehotunnetta pitää kuunnella ja uskoa, ja kaikista kehotunteista voi kertoa toisille ihmisille. Eri ihmisille eri asiat tuntuvat hyviltä tai ikäviltä."

- Pohtikaa: Miten omaa kehoa voi hoitaa ja pitää hyvänä? Mitkä asiat tuntuvat sinun mielestäsi kehossa hyviltä? Mitkä ikäviltä?
- Kuunnelkaa: Oon ihana – Mimmit. Tanssitaan reippaasti liikkuen ja omia temppuja keksien. Laulun aikana voi käydä halaamassa toisia tai vaikka mukaan otettuja pehmoleluja. Ennen laulua kannattaa sopia joku merkki, jos ei halua halata tai koskea toisiin tällä kertaa: esim. pään pudistus.





X

Väestöliitto



Kehoni rajat

Kerro lapselle: *"Kaikki ihmiset ovat ainutlaatuisia ja hyviä sellaisenaan. Kehoaan ei voi vaihtaa! Ollaan omille ja toisten kehoille hyviä."*

- Aikuinen tai toinen lapsi piirtää selällään makaavan lapsen ääriviivat isolle paperille. Tai katuliiduilla asfalttiin. Vaihtoehtoisesti lapsi piirtää oman kuvan pienemmälle paperille. Tai aikuinen piirtää lasten ohjeilla ison ihmisen kuvan.
- Valmiisiin kehon kuviin voi piirtää kehon osia, tai laittaa sinitarralla valmiiksi piirrettyjä/tulostettuja kehon osia oikeille paikoilleen.
- Valmiisiin piirroksiin voi myös
 - o askarrella vaatteet
 - o merkata eri värisillä tarroilla kolme kehon osaa, jossa kosketus tuntuu mukavalta ja kolme kehon osaa, johon lapsi ei haluaisi häntä kosketettavan, tai kohdat, joista häntä kutittaa.
- Jos lapsi ei halua, että hänen kehon ääriviivojansa piirretään, tai kosketus tuntuu liian jännittävälle, voi aikuinen piirtää lapsen näköisen hahmon ilman että lapseen kosketaan.
- Jos piirrätte omat kuvat pienelle paperille, lapset voivat piirtäessään käyttää apuna peiliä, jotta he saavat yksityiskohtaisemman kuvan esim. kasvoista.

Millaisesta kosketuksesta pidät?

Kerro lapsille: *"Ihmiset pitävät erilaisista kosketuksista. Joitain voi häiritä kutittava vaateen pesulappu, toinen inhoaa kovia rutistuksia ja kolmas rakastaa suukkoja. Saat kertoa kavereille ja aikuisille, miltä kosketus sinusta tuntuu. Jos kosketus tuntuu kurjalle, sano siitä heti, niin toinen tietää sen. Ja silloin pitää uskoa kaveria."*

- Hierontaharjoitus: Kosketa hellävaraisesti lasta piikkipallon, huivin, telojen, siveltimien ja sulkien avulla. Aikuinen opastaa lasta kertomaan tuntemuksiaan ja ohjaamaan sitä, kuinka kovaa ja mistä kohdasta häntä voi hieroa milläkin välineellä.
- Jos lapsi ei halua osallistua harjoitukseen hierottavana, hän voi itse tehdä sen vaikka isolle pehmolelulle.
- Hyvä vaihtoehto turvalliseen kosketukseen on myös satuhieronta, jossa tarinaa kuvitetaan kosketuksella lapsen kehoon.

