



## Omat karhuntassut

Taputtele käsilläsi läpi koko kehosi. Aloita varpaista, etene polviin ja reisiin. Siirry sormiin, käsivarsiin, olkapäihin ja hartioihin. Lopuksi anna itsellesi halaus.

## Etunimijono

Osallistujat asettuvat jonoon etunimensä alkukirjaimen mukaan aakkosjärjestyksessä.

## Ajatusten virta

Sulje silmäsi. Mieti, että ajatuksesi ovat kuin virtaava joki. Huomaa ja tunnista kaikki ajatuksesi, mutta älä takerru niihin. Anna pikemminkin ajatusten soljua ja virrata vapaasti eteenpäin. Ole hetki läsnä tunnistaen ja hyväksyen ajatuksesi.

## Reija Rauhallinen

Jokainen osallistuja miettii etunimensä alkukirjaimella alkavan luonteenpiirteen tai adjektiivin, joka kuvaa juuri häntä. Ensimmäinen ringissä esittelee näin itsensä (esim. Reija Rauhallinen, Tero Täsmällinen). Seuraava ringissä toistaa nimen, jonka jälkeen kertoo vastaavalla tavalla adjektiivin kanssa oman nimensä. Kolmas ringissä toistaa ensimmäisen ja toisen nimet, jonka jälkeen kertoo omansa jne.

## Arjen pieni ilo

Jokainen osallistuja kertoo vuorollaan, mikä asia tuottaa itselleen hyvää oloa ja iloa arjessa?

## Vahvuudet

Osallistujat kertovat muille osallistujille yhdestä itseään kuvaavasta vahvuudesta ja yhdestä sellaisesta asiasta, jossa kokevat haluavansa kehittyä lisää.

## Loma-piiri

Asettukaa piiriin selät kohti keskustaa. Yksi aloittaa kertomalla lomakohteen, mihin haluaisi lähteä ja kääntyy vatsa piirin keskustaan päin. Kaikki ne, jotka haluaisivat samaan paikkaan lomalle, kääntyvät myös vatsa kohti keskustaa nähden toisensa. Ne, jotka eivät halua, eivät käänny. Tämän jälkeen kaikki kääntyvät takaisin selkä keskustaan päin. Järjestyksessä seuraava sanoo, mihin hän haluaisi lomalle jne.

## Humppanimi

Istutaan ringissä. Jokainen osallistuja esittelee vuorollaan itsensä siten, että etunimi = oma toinen nimi ja sukunimi = äidin tyttönimi.



## Väljumppa

Nouskaa ylös jaloittelemaan ja tehkää yhdessä seuraavat liikkeet

- hartioiden pyörittely molempiin suuntiin
- päkiöille ja kantapäille nousu vuorotellen
- sormien kurkottaminen sekä kattoa että lattiaa kohti
- yhdellä jalalla seisominen vuorojaloin

## Liikkumista ja aivojumppaa

Nouskaa jaloittelemaan tilassa. Kävelkää lyhyillä askeleilla taaksepäin ja pyörittäkää samalla käsivarsia eteenpäin. Voitte lopuksi kokeilla toisinpäin. Kumpi oli helpompi?

## Yhdistävät asiat

Miettikää yhdessä ryhmänä mahdollisimman pikaisesti 5 asiaa, jotka teitä kaikkia yhdistää tässä ryhmässä.

## Mielikuvaharjoitus

Mieti, milloin olet viimeksi suuttunut oikein kunnolla. Mikä asiassa suututti? Miten käyttäydyit? Mikä sai sinut rauhoittumaan? Halukkaat voivat jakaa ajatuksensa ryhmälle.

## Selkäviesti

Seistään jonossa. Jonon viimeinen piirtää edessään seisovan selkään sormellaan haluamansa kuvion, numeron tai kirjaimen. Tämä puolestaan yrittää piirtää saman kuvion edessään olevan selkään. Näin kuvio etenee selästä toiseen, kunnes jonon etummainen piirtää sen paperille tai liitutaululle. Lopuksi katsotaan, muuttuiko kuvio matkalla.

## Syntymäkuukausijono

Osallistujat asettuvat jonoon syntymäkuukautensa mukaan (tammi-joulukuu).

## Jännitysjana

Janan (esim. huoneen päästä päähän) toisessa ääripäässä on kohta ”maksimaalinen jännitys” ja toisessa ”aivan rento”. Jokainen osallistuja käy seisomaan janalle kohtaan, joka kuvastaa kokemustaan juuri tällä hetkellä. Mieti siinä kohdassa hetki asioita, jotka yleensä saavat sinut tuntemaan olosi rennoksi.

## Patsas

Jokainen osallistuja muodostaa vuorollaan patsaan, joka kuvastaa jotakin kirjainta. Muut arvaavat mitä kirjainta patsas esittää.



## Tunteet

Osallistujat valitsevat vuorollaan yhden tunteen, joka kuvastaa omaa tunnetilaa sillä hetkellä ja kertovat siitä muulle ryhmälle.

## Kehoskannaus

Ohjaaja käy rauhallisesti läpi ruumiinosat yksi kerrallaan jalkateristä päälakeen asti. Jokaisen ruumiinosan kohdalla pelaajat kiinnittävät huomionsa siihen, miltä kyseinen ruumiinosa tuntuu, ja pyrkivät rentouttamaan kaikki siinä olevat jännitykset. Lopuksi ohjaaja kehottaa kaikkia palauttamaan vireystilansa normaaliksi.

## Kaksi sanaa

Jokainen osallistuja kuvailee vuorollaan kahdella yksittäisellä sanalla, mitä toivoo tulevaisuudelta.

## Pituusjono

Osallistujat asettuvat jonoon pituutensa mukaan lyhimmästä pisimpään.

## Ajan kulumisen arviointi

Osallistujat sulkevat silmänsä ja yrittävät arvioida mielessään minuutin kulumista. Ohjaaja kertoo, koska arviointi aloitetaan. Jokainen osallistuja nostaa kätensä ylös, kun arvelee yhden minuutin kuluneen. Ohjaaja seuraa kellosta ajan kulua ja kertoo, kuinka hyvin osallistujat onnistuivat arvioissaan.

## Hetken hengähdys

Tämän hetken hengähdysten voi tehdä joko istuen tai seisten. Laita silmät kiinni ja hengitä 3 kertaa syvään. Vedä ilmaa nenän kautta sisään ja puhalla suun kautta ulos. Keskity tunnustelemaan, miten hengitys virtaa ja kuinka hengitys tuntuu kehossa. Avaa silmät, kun olet valmis.

## Happihyppely

Jos tila ja hetki mahdollistaa, piipahtakaa pariiksi minuutiksi ulos haukkaamaan happea ja jaloittelemaan.

## Stressijana

Janan (esim. huoneen päästä päähän) toisessa ääripäässä on kohta ”maksimaalinen stressi” ja toisessa ”aivan rento”. Jokainen osallistuja käy seisomaan janalle kohtaan, joka kuvastaa tämänhetkistä oloaan. Voitte käydä lyhyen keskustelun, mikä kuormittaa ja tuo stressiä, entä mikä rentouttaa?



## Rytmissä liikkuminen

Tehtävä vaatii suurehkon tilan. Osallistujat liikkuvat tilassa vapaasti ja koettavat päästä samaan kävelyrytmiin ilman että kukaan opastaa. Kun osallistujat ovat päässeet rytmiin, he pyrkivät hidastamaan vauhtiaan ja pysähtymään samassa rytmissä. Kun osallistujat ovat pysähtyneet, he koettavat taas päästä samaan kävelyrytmiin jne.

## Lauseen jatkaminen

Jokainen osallistuja vuorollaan jatkaa jotakin alla olevista lauseista:

- Odotan, että...
- Minua pelottaa...
- Haluaisin kokeilla...
- Minulle on vaikeaa...

## Numeroiden laskeminen

Osallistujat sanovat numeroita järjestyksessä yhdestä eteenpäin niin, että kuka tahansa osallistujista saa sanoa seuraavan numeron. Tavoitteena on päästä numeroon 10. Jos kaksi osallistujaa sanoo numeron samanaikaisesti tai joku osallistujista ei ole sanonut yhtään numeroa tavoitteeseen päästyä, alkaa laskeminen alusta.

## Vierustoverini on...

Istutaan ringissä. Jokainen vuorollaan kertoo oikealla puolellaan olevasta osallistujasta jonkin asian, joka hänestä on jäänyt mieleen tai minkä asian hänestä tietää.

## Mielekäs tekeminen-piiri

Asettukaa piiriin selät kohti keskustaa. Yksi kääntyy vatsa keskustaan päin ja kertoo itselleen mieluisan tekemisen. Kaikki ne, joiden mielestä kyseinen tekeminen on mukavaa, kääntyvät myös vatsa kohti keskustaa nähden toisensa. Jos ei pidä samasta asiasta, ei käänny. Tämän jälkeen kaikki kääntyvät takaisin selkä keskustaan päin. Järjestyksessä seuraava sanoo, minkälaisesta tekemisestä hän pitää jne.

## Tunnepantomiiimi

Yksi tai useampi osallistuja vuorollaan esittää jotakin tunnetilaa ja muut yrittävät arvata, mistä on kysymys

## Hengitysharjoitus

Aseta toinen käsi pallean päälle, rintakehän alle. Hengitä sisään hitaasti ja syvään nenän kautta. Jos hengität palleallasi, kätesi kohoilee. Rintakehäsi tulisi liikkua vain vähän, kun taas palleasi laajenee. Hengitettyäsi kunnolla sisään pysähdy hetkeksi ja hengitä sitten ulos hitaasti. Uloshengityksen yhteydessä päästä koko vartalosi rennoksi. Toista 10 kertaa.

## Päivän kuulumiset

Kerro vuorollasi muille, mitä hyvää sinulle kuuluu tänään?





## Kiitollisuus

Jokainen osallistuja kertoo vuorollaan mistä asiasta on kiitollinen juuri tässä hetkessä, tänä päivänä?

## Kirjavinkki

Jokainen vuorollaan kertoo muille, minkä kirjan luki viimeksi.

## Aivojumppaa: Liu'utus ja taputus

Istu ja laita kädet reisille. Liikuta vasenta kättä reittä pitkin kohti polvea ja tuo takaisin. Jatka edestakaista liikettä. Samalla taputa oikealla kädellä oikeaa reittä. Vaihda puolia.

## Lauseen jatkaminen

Jokainen osallistuja vuorollaan jatkaa jotakin alla olevista lauseista:

- Toivon voimaa...
- Toivon että vuoden päästä...
  - Toivon saavani tukea...
  - Toivon omaan arkeeni...

## Ristikäynti

Kävele normaalitahdissa niin että reidet nousevat vaakatasoon. Samalla kosketaan vastakkaisella kädellä polveen. Voit halutessasi vaihdella kävelynopeutta. Puoli minuuttia riittää.

## Katseet kohtaavat

Seistään piirissä. Jokainen kääntyy katsomaan vasemmalla puolellaan olevaa osallistujaa. Hetken päästä siirretään katse seuraavaan osallistujaan, sitten seuraavaan ja sitä seuraavaan jne. Katse pysähtyy rauhassa jokaisen kohdalla. Jos kahden osallistujan katseet kohtaavat, he vaihtavat hiljaa paikkaa ja aloittavat katselukierroksen alusta.

## Ihme

Jokainen osallistuja kuvittelee, että on tapahtunut ihme: haluttu asia tai tavoite on yön aikana toteutunut tai ongelma kadonnut. Jokainen osallistuja kertoo, mistä kaikesta huomaa ihmeen tapahtuneen.

## Kolmikyykky

Seistään piirissä. Kolme osallistujaa on kerrallaan kyykyssä muiden seisoessa. Kun joku kyykyssä olevista nousee, joku toinen menee kyykkyyn. Tarkoitus on, että kyykyssä olijat vaihtuvat jatkuvasti ja joustavasti. Koko ryhmä huolehtii siitä, että vain kolme osallistujaa on alhaalla yhtä aikaa.