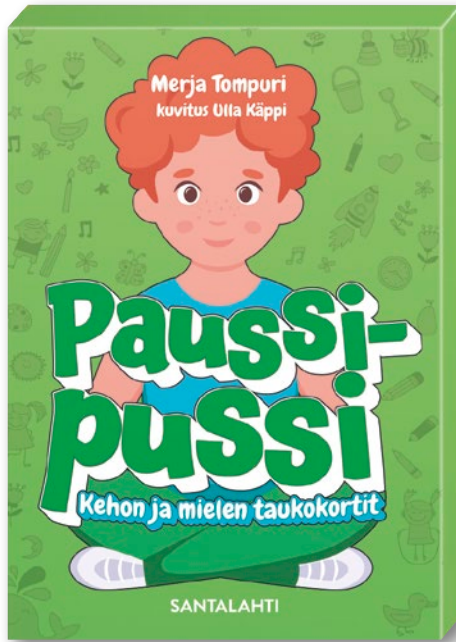




NÄYTESIVUT



Merja Tompuri – Ulla Käppi (kuv.)

Paussipussi

Kehon ja mielen taukokortit

Tässä pdf-tiedostossa on mukana kirjasta seuraavat näytteet:

- Ohjeet
- Näytekortit

Tutustu kirjaan
verkkokaupassamme



SANTALAHTI

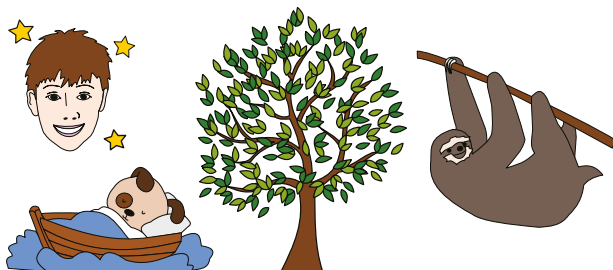
Tervetuloa paussittamaan!

Paussipussin kortit on tehty kehon ja mielen vireystilan säätelyn ja palautumisen tueksi. Paussien tavoite on vahvistaa tai ylläpitää sopivan valpasta vireystilaa tarpeen mukaan joko rauhoittaen ylivireyttä tai antaen uutta pontta alivireyteen.

Kortteja voi käyttää muun muassa eri toimintojen välisissä siirtymätilanteissa tai tekemisen tauottamisessa. Ne sopivat niin ryhmiin kuin kahdenkeskisiin tilanteisiin.

Paussien toteuttamiseen tarvitaan vain rauhallinen ympäristö, rentoa uteliaisuutta, vähintään viitisen minuuttia aikaa sekä jonkin verran lattiatilaa liikkumiseen. Keinot on suunnattu 4–10-vuotiaille lapsille, mutta monet niistä toimivat yhtä hyvin aikuisillekin.

Tee paussit lasten kanssa: saat samalla itsekin tauon!



Paussipussin käyttäminen

Vihreiden korttien sisältämät tauot sopivat paikallaan tehtäviksi eivätkä vaadi juurikaan kehonhallintaa. Sinisten korttien tauot sisältävät liikettä.

Korttiin on merkitty sydän, mikäli tauko on suunnattu erityisesti myös hyvän mielen tuomiseen. Tarkkaavuuden suuntaaminen miellyttäviin tai neutraaleihin kohteisiin auttaa kaikenikäisiä irrottautumaan mieltä kuormittavista ajatuksista.

Anna kaikkien korttien olla pussissa ja pyydä lasta ottamaan sieltä satunnainen kortti. Voit myös valita tilanteeseen sopivat kortit etukäteen esimerkiksi

- rauhoittamalla ulkoilun jälkeistä virettä siirryttäessä tehtävien äärelle (vihreät kortit)
- tuomalla lempeyttä ikävään oloon (sydänkortit)
- virkistämällä olotilaa (siniset kortit)
- myötäilemällä ensin lapsen olemassa olevaa virettä ja jatkamalla virettä muuttavalla paussilla (esim. eläytyen ensin kiehuvaaksi spagetiksi ja sen jälkeen maahan sulavaksi jäätelöksi).

Älä pakota lasta ottamaan osaa tauottamiseen. Porukassa tauon rentous, toisten lasten innostus tai leikkisyys voi tarttua yksittäiseen lapseen ilman että hän tekee itse mitään. Liikkeet voi tehdä myös vain mielessä – ne vaikuttavat silläkin tavoin.

Tavoitteellinen paussittaminen

Voit käyttää Paussipussia myös tavoitteellisesti osana tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen säätelyn harjoittelua:

- Kerro lapselle, mitä kuormitus ja stressi ovat ja miten ne vaikuttavat ihmiseen.
- Kerro, kuinka jokainen voi vaikuttaa omaan kuormitukseensa – vaikkapa tauottamalla.
- Ohjaa lasta havainnoimaan oloaan ennen ja jälkeen paussin, esimerkiksi kehon jännittyneisyyttä tai rentoutta, hengitystä, tunnetilaa ja vireystilaa. Sanoita tarvittaessa lapselle omaa oloasi esimerkiksi sanoen ”alkoipa hengitykseni puuskuttaa” tai ”ihan kuin olisin karistanut väsymyksen pois itsestäni, ja silmätkin pysyvät paremmin auki”.
- Etsikää kokeilemalla muutama lapselle mieluisa paussi ja käytäkää niitä säännöllisesti. Tehkää lapsen omista keinoista kuvat näkyville.
- Ole lapsen tukena keinojen käyttöön ottamisessa. Rakentakaa yhdessä paussittamisesta tapa.

Iloisia ja uudistavia hetkiä Paussipussin parissa!

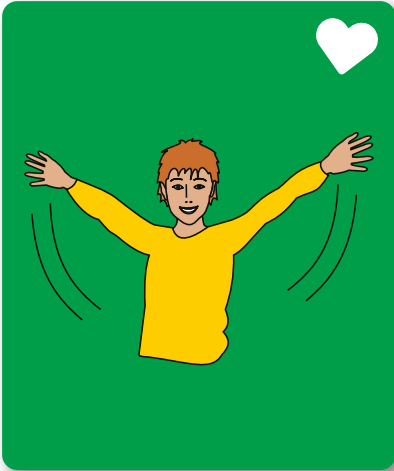
Merja Tompuri ja Ulla Käppi

Paussien kerääjä ja kehittäjä **Merja Tompuri** on lasten toimintaterapeutti, jonka työssä tauot ja voimavaroja uudistava toiminta ovat tärkeässä osassa. Hän on kouluttautunut mindfulness-ohjaajaksi ja joogaopettajaksi sekä hankkinut täydennyskoulutusta muun muassa psykofyysisestä toimintaterapiasta.

Paussien kuvittaja **Ulla Käppi** on terveydenhoitaja AMK, mielenterveyshoitotyön YAMK-opiskelija, neuropsykiatrinen valmentaja ja Nepsy Tips -yrityksen perustaja. Kuvataide on kulkenut hänen mukanaan koko elämän.



©Tekijät ja Santalahti-kustannus



Kiitos keholle

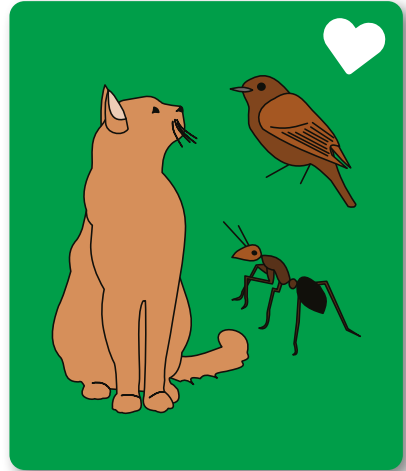
Anna kiitossana tai kiitossilitys kehollesi.

Kiitos jalat, kun kuljetatte minua eteenpäin.

Kiitos käsi, kun autat minua leikeissä.

Kiitos silmät, kun näytätte minulle maailmaa.

Kiitos koko minä, päästä varpaisiin.



Lentopusuja

Istu ja lähetä lentosuukko

ylös linnuille,

alas muurahaisille,

eteen ihmisystävälle,

taakse eläinystävälle.

Kenelle vielä lähetät lentosuukon?

Voiko suukon lähettää itselleen?