

## 1. Rentoudu

- Miten sinä rentoudut?
- Kokeilit hengitysharjoitusta rentoutuaksesi. Miltä harjoitus tuntui?
- Voisitko ajatella käyttäväsi harjoitusta rentoutumiseen jatkossa?

## 2. Kehoskanneri

Miltä eri kehonosissasi tuntuu juuri nyt?



## 3. Ennen kuin kilahdat

- Millaisissa tilanteissa tulet vihaiseksi tai raivostuneeksi?

<b>Koulussa</b>	<b>Kotona</b>	<b>Harrastuksissa</b>
-----------------	---------------	-----------------------

- Miten voisit välttää vihastumista?
- Jos sinun täytyy sanoa jotakin jollekin, mitä sanot?

## 4. Kehonosiin

Voit kokeilla myös tätä lyhyttä harjoitusta silloin, kun tunnet tarvetta hellittää jännityksiä kehossasi. Kun olet lopettanut, tunnustele, miltä jännitys nyt tuntuu: voimakkaammalta, vähäisemmältä, muuten muuttuneelta?

## 5. Tietoisesti somessa

Kuvittele että saat tekstiviestin, joka herättää sinussa vihaa tai surun tunteita. Hengitä muutaman kerran syvään. Anna ensin kehosi rauhoittua. Huomaa ne arviot, joita mielesi tekee viestistä. Muista mikä on sinulle arvokasta. Vastaa viestiin siten, että vastaus lisää omaa hyvinvointiasi, iloa ja energiaa.

Kuvittele edellä mainittu tilanne ja vastaa seuraaviin kysymyksiin.

Millaisen viestin sait?

Miten vastaisit viestiin?

## 6. Kuuntele toista

- Mitä voit tehdä, jotta kuuntelisit paremmin muita?
- Työskentele pareittain luokkakaverin kanssa. Kuuntele, kun kaveri luettelee listaamia asioita. Miltä kuunteleminen tuntui?
- Vaihtakaa kuuntelijaa, ja ole nyt se, jota kuunnellaan. Miltä tuntui, kun luokkakaverisi kuunteli sinua?



Joka kerta kun joku puhuu sinulle (esim. kaveri, äiti, opettaja), keskity ja ole siinä tilanteessa läsnä ja kuuntele tarkoin, mitä toisella on sanottavaa.

Anna kaikki huomiosi sille, joka puhuu. Huomaa, miten tietoinen läsnäolo vaikuttaa itseesi ja muihin.