

Pallohieronta

| | Harjoitettavat osa-alueet |
|---|---------------------------|
| | Osaaminen |
| | Itsemääräämisoikeus |
| | Vaikuttavuus |
| | Merkityksen kokeminen |
| X | Myönteinen minäkuva |
| X | Yhteisöllisyys |

Harjoituksen tavoite

Tavoitteena on rauhoittua ja rentoutua työskentelyn lomassa. Harjoitus edellyttää luottamuksellista ilmapiiriä.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa rauhallinen tila, jossa on mahdollisuus parityöskentelyyn

Osallistujien määrä ei rajoitettu

Toimintaohje

Jokainen ottaa itselleen parin. Toisella pareista on nystyräpallo tai muu pieni pehmeä pallo. Rentoutettava istuu tuolilla tai makaa patjan päällä päinmakuulla. Rentouttaja pyörittää palloa koko kehon alueella rauhoittavan taustamusiikin tahdissa muutaman minuutin ajan. Lopuksi vaihdetaan osia. Ohjaajan on syytä korostaa luottamuksellisuutta. Ohjaajan johdolla on hyvä sopia mitä alueita on sopiva hieroa, jotta intymiteettisuoja säilyy.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen 5 minuuttia
Harjoituksen toteutus 10 minuuttia
Keskustelu ja arviointi 5 minuuttia

Yhteensä 20 minuuttia



Tarvikkeet

Ohjaaja varaa tarvittavat välineet: nystyräpalloja tai pehmeitä palloja, cd-soitin. Rauhallista ja rentouttavaa musiikkia.

Lähde: Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS -kustannus.

Harjoituksen tekijä: Kirsi Mäntykivi, Ammattiopisto Luovi