

Saderentoutus

	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

Tässä rentoutuksessa työskennellään pareittain. Osallistujat valitsevat itselleen parin. Rentoutettava saa etsiä itselleen sopivan asennon. Hän voi istua, nojata pöytään tai maata lattialla patjalla. Ohjaaja laittaa rentouttavaa musiikkia soimaan taustalle. Rentoutuksen antaja naputtaa sormenpäillä kevyesti rentoutettavan hartioita, selkää, niskaa, päätä, käsivarsia ja jalkoja. Sormenpäät koskettavat ihoa kuin sadepisarat. Noin neljän minuutin kuluttua 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
<hr/>	
Yhteensä	20 minuuttia

Tarvikkeet

Ohjaaja varaa tarvittavat välineet: makuualustat tai tuolit, 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