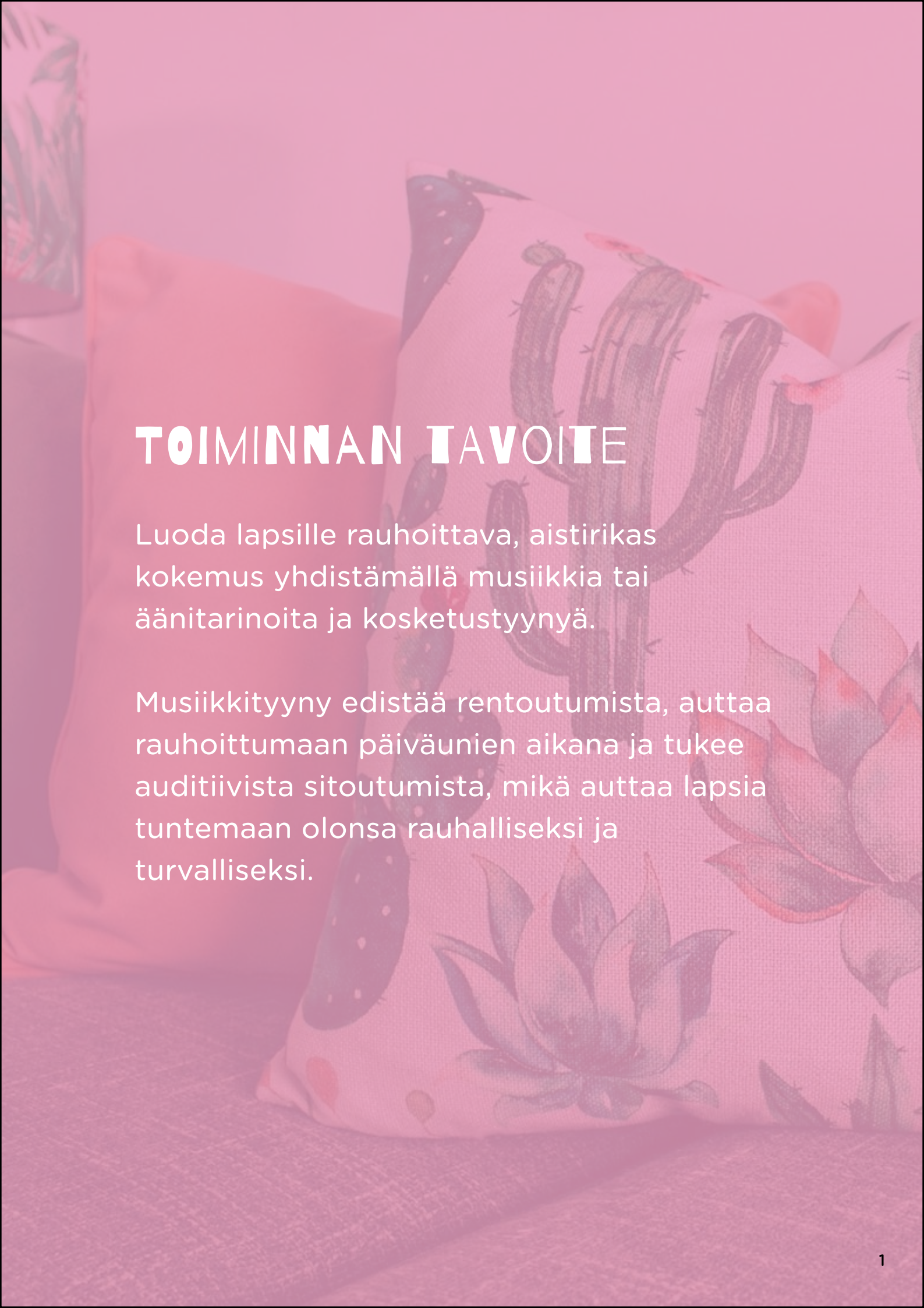


TOIMINTAOPAS

Musiikkityyny





TOIMINNAN TAVOITE

Luoda lapsille rauhoittava, aistirikas kokemus yhdistämällä musiikkia tai äänitarinoita ja kosketustyynyä.

Musiikkityyny edistää rentoutumista, auttaa rauhoittumaan päiväunien aikana ja tukee auditiivista sitoutumista, mikä auttaa lapsia tuntemaan olonsa rauhalliseksi ja turvalliseksi.

VALMISTELU ENNEN TOIMINTAA

1. Aseta ympäristö



Etsi toiminnalle rauhallinen tila, mieluiten paikka, jossa lapset yleensä nukkuvat päiväunia tai rentoutuvat.



Järjestä pehmeät peitot, tyyny tai matot alueen ympärille, jotta lapset voivat mukavasti maata ja nauttia musiikkityynystä.



Himmennä valoja tai vedä verhot kiinni, jotta ilmapiiri olisi rauhallisempi.

2. Yhdistä Taikateltan kanssa (valinnainen)



Jos käytät Taikatelttaa, aseta Musiikkityyny teltan sisälle, jossa rentouttavat äänet ja tähtikirkkaat valot voivat yhdessä luoda moniaistisen kokemuksen.

VAIHEET TOIMINNAN AIKANA

1. Esittele musiikkityyny lapsille



Selitä, että heillä on mahdollisuus rentoutua erityisellä tyynyllä, joka soittaa rauhoittavia ääniä tai musiikkia. Korosta, että tämä on hiljaista aikaa, jolloin he voivat kuunnella ja tuntea olonsa mukavaksi.



Jos käytät sitä osana päiväuniaikaa, kerro heille, että se on hetki rentoutua ja levätä.

2. Aloita äänentoisto ja auta lapsia asettumaan paikoilleen



Liitä USB-tikku Musiikkityynyyn ja käynnistä äänentoisto. Voit myös lisätä omia äänitiedostoja USB-muistitikulle ja käyttää niitä Musiikkityynyn kanssa. Säädä äänenvoimakkuus sopivalle tasolle. Äänen on hyvä olla kuultavissa, mutta ei liian kovalla.



Kannusta jokaista lasta löytämään mukava asento.

3. Kannusta hiljaiseen pohdintaan ja rentoutumiseen



Ohjaa lapset rauhalliseen mielentilaan pyytämällä heitä sulkemaan silmänsä, hengittämään syvään tai kuuntelemaan tarkasti musiikkityynyistä tulevia ääniä.



Käytä rentoutumista edistäviä hiljaisia lauseita, kuten: tai "Kuvittele, että olemme rauhallisen järven rannalla ja kuuntelemme ääniä

SULJETAAN SILMÄT JA
KUUNNELLAAN LEMPEÄÄ
MUSIIKKIA

tai

KUVITTELE, ETTÄ OLEMME
RAUHALLISEN JÄRVEN RANNALLA
JA KUUNTELEMME ÄÄNIÄ

4. Valinnainen yhdistetty aktiviteetti Taikateltan kanssa



Jos käytät Taikatelttaa, aseta musiikkityyny sisälle ja anna lasten kokea yön tähtivalot rauhoittavan musiikin ohella. Tämä voi auttaa syventämään heidän rauhallisuuden tunnettaan ja luoda maagisen, mukaansatempaavan tilan lepäämiseen tai haaveiluun.

5. Siirtyminen pois toiminnasta



Kun ääni loppuu, kerro lapsille varovasti, että on aika lopettaa rentoutuminen. Palauta heidät pehmeällä kannustuksella takaisin nykyhetkeen sanomalla esimerkiksi:

AVATAAN HITAASTI SILMÄT
JA VENYTELLÄÄN

KUN OLETTE VALMIITA,
VOITTE NOUSTA ISTUMAAN
JA HENGITTÄÄ
RAUHOITTAVASTI

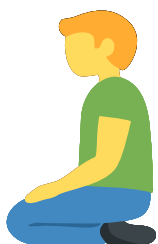


Anna heille hetki aikaa sopeutua, ennen kuin siirryt seuraavaan toimintaan, varsinkin jos on päiväunien aika.

Vinkkejä opettajille



Tahti ja kesto: Nuoremmille lapsille voi riittää lyhyt 5-10 minuutin äänisessio. Vanhemmille lapsille voit pidentää istuntoa 15-20 minuuttiin, riippuen heidän mukavuustasostaan ja tarkoituksesta (esim. päiväunet vai yleinen rentoutuminen).



Säädä lapsen mukavuuden mukaan: Kaikki lapset eivät välttämättä halua heti mennä makuulle musiikkityön kanssa. Kannusta heitä kokeilemaan sitä omaan tahtiinsa ja kerro heille, että he voivat halutessaan istua sen vieressä.



Creating Consistency: If using the Music Cushion regularly, consider using the same music or sounds each time. This helps children associate the specific audio with relaxation, creating a predictable and calming routine.



Johdonmukaisuuden luominen: Jos käytät musiikkityynyä säännöllisesti, käytä samaa musiikkia tai ääniä joka kerta. Tämä auttaa lapsia yhdistämään tietyn äänen rentoutumiseen, mikä luo ennustettavan ja rauhoittavan rutiinin.

Interreg
Baltic Sea Region



Co-funded by
the European Union



RESILIENT ECONOMIES AND COMMUNITIES

KidsLikeUs

This material was created within the project "KidsLikeUs: Empowering NGOs & public institutions in helping children overcome migration traumas using creativity and favors of nature", co-financed by European Union funds (European Regional Development Fund) from the INTERREG Baltic Sea Region program.