



Varhaiskasvatus lähtee koulujen lailla takaisin täyteen vauhtiin. Asiat ovat kuitenkin hieman toisin kuin ennen ja kaikki tämä uusi normaali voi mietityttää niin isoa kuin pienempääkin. Mielen kuormittuessa paljosta uudesta tiedosta, tulee mielelle antaa välillä myös aikaa levätä.

Rentoutuminen on tärkeä taito. Etenkin stressaavien tilanteiden jälkeen keho kaipaa rentoutumista ja mieli tilaa rauhoittua. Jos pysähtyminen hetkeen tuntuu vaikealta, voi lapsen kanssa kokeilla valmiita rentoutusharjoituksia tai mielikuvitusmatkoja. Niitä voi käyttää apuna myös nukutustilanteissa.

Yksi tutkitusti tehokas rentoutumuoto on metsään meneminen. Suomen lasten metsäretkipäivää vietetään perjantaina 15.5.2020. Pakatkaa pienet eväät ja lähtekää lasten kanssa keväiseen metsään. Vaihtakaa huolet ja kiireet peippojen lauluun ja vihertäviin hiirenkorviin. Nauttikaa luonnon rauhasta ja hengittäkää syvään.



Viikon leikkivinkki:

Tehkää viltistä keinu niin, että lapsi menee viltille makuulle ja aikuiset nappaavat viltin nurkista kiinni. Aikuiset nostavat lapsen varoen ilmaan ja heijaavat vilttiä ilmassa rauhallisesti.

Ripustakaa pihalle keinu oksan hankaan tai sisälle oven karmiin. Keinukaa sylikkäin tai loikoilkaa riippumatossa.



Viikon digivinkki: Rentoutusharjoituksia kehon ja mielen rauhoittamiseen

[Neuvokas Perhe - Rentoutus lapselle](#)
[Neuvokas Perhe - Mindfulness-harjoitus lapselle ja aikuiselle](#)
[Kupariketun Mielikuvitusmatkat \(YouTube\)](#)
[Terveyskylä - Rentoutuksia lapsille](#)
[Oivamieli - Tietoisuutta arkeen](#)
[Satuhieronta - Voimauttavat sadut](#)

Ideoita metsäretkiin voit lukea täältä:

[Suomen lasten metsäretkipäivä - Ideoita](#)

[Orvokki-oravan luontokoulu - Luontoleikkejä](#)



Viikon vinkit Liikuntaloikalta:

[Metsäliikunta](#)

[Rentoutus](#)

Katso kaikki vinkit osoitteesta: latvahanke.fi