

# Mielikuvamatka

## Mielikuvamatka – unelmien koulussa autetaan

Ota itsellesi miellyttävä asento ja sulje kevyesti silmäsi. Keskity kuuntelemaan minun ääntäni. Kaikki ympäristöstä kuuluvat muut äänet tuntuvat tulevan jostain kaukaa eivätkä häiritse sinua lainkaan. Keskity kuuntelemaan omaa hengitystäsi, kuinka se vähitellen rauhoittuu ja syvenee. Samalla vajoat hetki hetkeltä syvemmälle miellyttävään rentoutumisen tilaan. Jokaisella hengityksellä vajoat hieman syvemmälle miellyttävään rentoutumisen tilaan. Anna myös ajatustesi rentoutua.

Lähde mielikuvissasi kulkemaan kotoa kouluun. Ilma on lämmin, aurinko paistaa, tunnet lempeän tuulen kasvoillasi. Olosi on energinen ja olet virkeä hyvin nukutun yön jälkeen. *(tauko)* Katsele pieni hetki ympärillesi, millaiselta aurinkoisella koulunpihalla näyttää. Hengitä syvään ja tunne millaisia tuoksuja siellä on. *(tauko)* Jatka mielikuvissasi matkaa. Tulet koulun aulaan, jossa kuulet muiden oppilaiden iloista puheensorinaa. *(tauko)* Viivy aulaassa pieni hetki ja nauti mukavasta ja iloisesta tunnelmasta, joka koulussa on.

*(Anna nuorille aikaa muodostaa kaikessa rauhassa mielikuvia. Jatka sitten tarinan lukemista.)*

Palaa mielikuvissasi sellaiseen tilanteeseen, jossa joku toinen on oikeasti kuunnellut, ymmärtänyt tai auttanut sinua, kun sinulla on ollut koulussa jokin vaikea pulma tai kurja olo. Mitä sitä ennen oli tapahtunut? Millaisessa paikassa ja tilanteessa olit silloin? *(tauko)* Mieti miltä se tuntui, kun joku oikeasti kuunteli sinua ja osasi auttaa? *(tauko)* Mikä sinua siinä tilanteessa lohdutti? *(tauko)* Mikä antoi toivoa? *(tauko)* Mikä piristi? *(tauko)* Miltä toinen ihminen tuntui?

Kohta kun palaat mielikuvissasi takaisin, ota mukaasi se tunne, joka tulee siitä, kun joku oikeasti haluaa auttaa, ymmärtää ja kuuntelee.

Palaa takaisin mielikuvissasi koulun pihalle, jossa olit aikaisemmin. Istahda vähäksi aikaa nauttimaan kauniista ilmasta ja pihalla olevasta iloisesta tunnelmasta. *(tauko)* Jatka matkaa ja palaa jälleen aurinkoiselle tielle, jota pitkin äsken kävelit kouluun. Palaa tietä pitkin takaisin. *(tauko)* Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti. Nyt jokaisella hengityksellä virkistyt. Voit varovasti liikutella vähän sormia ja varpaita. Kaikessa rauhassa omaan tahtiisi voit hieman venytellä ja hitaasti avata silmät. Nouse ylös kaikessa rauhassa ja katsele ympärillesi. Olet virkeä ja valmis jatkamaan työskentelyä.