

Skidikantti

Hauska ja vauhdikas toiminnallinen luento vanhemmille ja lapsille

Harjoittelemme, miten toimia riskitilanteissa (esim. eksyminen, tulipalo, kiusaaminen, ahdistelu) ja kuinka hallita jännitystä ja pelkoa. Treenaamme ryhmätaitoja: kuinka olla reilu ja kiinnostava kaveri, kuinka kuulutaan porukkaan ja kuinka tutustutaan ja ystävystytään toisten kanssa.

Luennon kanssa limittäin harjoittelemme mm. jämää äänen käyttöä, itsesuojelua, sosiaalisia taitoja, hengityksen hallintaa, uskallusta jne. Rakennamme kehon voimaa pohjaksi henkiselle voimalle.

Samalla, kun lapsi harjoittelee, miten jämäkästi vetää rajansa kiusaavaa toveria kohtaan, voi aikuinen soveltaa samaa taitoa vaikka palkankorotusta pyytäessään. Taidot eivät ole ikäsidonnaisia, vaan me kaikki tarvitsemme niitä.

Jokaisella lapsella oma aikuinen harjoitteluparina. Ilta pidetään tyhjässä jumppasalissa, joten päälle rennot vaatteet, joissa voi istua lattialla (sukat tai sisätossut).

TERVETULOA!

