

YHTEINEN HETKI -KORTIT

vaikkeimmin kehitysvammaisten
henkilöiden vuorovaikutuksen tueksi

Kenelle kortit on tarkoitettu?

Yhteinen hetki -kortit on tarkoitettu kaikille, jotka kohtaavat arjessaan vaikkeimmin kehitysvammaisia ihmisiä ja kaipaavat konkreettisia keinoja vuorovaikutussuhteen luomiseen ja vahvistamiseen.

Voit käyttää kortteja myös HYP-hetkiin. HYP-toimintamallista saat lisää tietoa Papunetin verkkosivustolta.

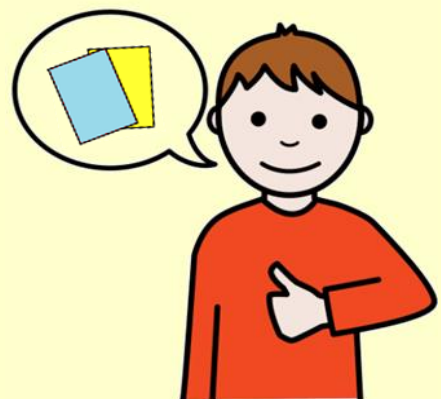
Miksi kortit on tehty?

Yhteinen hetki -kortit antavat konkreettisia vinkkejä mukavien vuorovaikutushetkien toteuttamiseen vaikkeimmin kehitysvammaisen ihmisen kanssa.

Vaikkeimmin kehitysvammaiselle ihmiselle olemuskieli on tärkeä viestintätapa. Olemuskieltä ovat ilmeet, eleet, toiminta, ääntely, katse ja kosketus. Korteissa on ideoita, kuinka olemuskielillä voi rupertella ja viettää aikaa yhdessä. Yhteisissä hetkissä molemmat voivat nauttia yhdessäolosta ja tutustua paremmin toisiinsa.

Yhteinen hetki -kortit

Yhteinen hetki -kortit koostuvat 26 erilaisesta vuorovaikutuskortista ja korttien käyttöohjeista. Kortit ovat pdf-muodossa, jotta ne on helppo tulostaa ja esimerkiksi laminoida. Tulosta kortit kasipuolisesti, niin oikea kuva ja oikeat ohjeet tulevat samalle kortille.



Miten kortteja käytetään?

Kortit on jaettu kahteen eri ryhmään: INNOSTAVAAN ja RAUHOITTAVAAN vuorovaikutukseen. Innostavat vuorovaikutuskortit ovat keltaisen värisiä ja rauhoittavat vuorovaikutuskortit sinisiä. Voitte käyttää kortteja sekaisin tai valita vain toisen kategorian, vuorovaikutushetken mukaan. Kortin etupuolella on toimintaa vastaava AAC-kuva, joka auttaa vuorovaikutushetken rohkaisemisessa ja mahdollistaa myös kommunikoinnin kuvien avulla. Korttien takapuolella on helpot ohjeet vuorovaikutushetken toteuttamiseen.

Korttien käyttöön ette tarvitse muuta kuin toisenne ja yhteisen hetken. Olette toistenne vuorovaikutuskumppaneita. Kortit toimivat kutsuna yhteiselle retkelle, juttu- ja rupatteluhetkelle!

Korttien käyttöön vaikuttavat aina yksilöllisesti vuorovaikutuskumppanien omat persoonat sekä tilanteen herkkä aistiminen ja havainnointi. On hyvä muistaa, että omalla kehonkielellä, kosketuksella sekä äänenpainolla voi vaikuttaa siihen, millainen tunnelma vuorovaikutushetken syntyy. Kaikki kortit eivät sovi kaikkiin vuorovaikutushetkiin tai kaikille vuorovaikutuskumppaneille, esimerkiksi kiinnostuksen kohteiden, toiminnan rajoitteiden tai aistisäätelyn pulmien vuoksi.

Kortteja käyttävien vuorovaikutuskumppanien tärkeimpänä tehtävänä on heittäytyä rohkeasti mukaan vuorovaikutustilanteeseen, olla aidosti läsnä, antaa aikaa ja huomioida toisen pienimmätkin vuorovaikutusaloitteet. Korttien avulla tapahtuvan vuorovaikutuksen tulee luoda molemmille miellyttävä tunne. Jos jokin vuorovaikutuskortti luo ikävää tunnetta, älkää jatkako tätä vaan kokeilkaa jotakin muuta. On myös tärkeää aistia, milloin on oikea hetki vuorovaikutuksen jatkumiselle ja milloin tulee lopettaa.

Ohjeet yhteisten vuorovaikutushetkien aloittamiseen

1. Asettautukaa rauhalliseen tilaan, jotta teillä on mahdollisuus keskittyä vain toisiinne.
2. Valitse kortti, joka sopii teidän vuorovaikutushetkenne. Virittäytykää alkavaan yhteiseen rupatteluhetkeen katselemalla kortin kuvaa ja värimaailmaa.
3. Lue kortin ohjeet ja rohkaise omalla toiminnallasi vuorovaikutuskumppaniasi tulemaan mukaan.
4. Antakaa vuorovaikutushetkelle aikaa ja tehkää rauhassa. Pyrkikää löytämään yhteys toisiinne.
5. Onnistuneen vuorovaikutushetken ei tarvitse olla kestoiltaan pitkä, vaan juuri sen mittainen mikä teille kummallekin sopii.
6. Havainnoi milloin on oikea hetki lopettaa vuorovaikutus ja ilmaise tämä myös vuorovaikutuskumppanillesi. Muista tarvittaessa ennakoida lopettamista.
Esimerkiksi kerro kumppanillesi, että vielä taputetaan yhdessä kolme kertaa ja sen jälkeen lopetellaan, tai voitte aloittaa taputtelemaan kovempaa ja hiljentäkää joka taputuksella lopetukseen saakka.

Koputtaminen
Äänien tekeminen
Jäljitteleminen
Käsien hoitaminen
Puhaltaminen
Jalkakylvyllä hemmotteleminen
Kutittaminen
Käsitornin rakentaminen
Keinuttaminen
Yläfemman heittäminen
Vuorottelemine
Yhdessä taputtaminen
Hyräileminen

Keltaiset, innostavat vuorovaikutuskortit antavat luovaa ja leikillistä näkökulmaa yhteisiin vuorovaikutushetkiin. Leikillisuus ei ole tärkeää ainoastaan lapsille, vaan sen mukana tuoma ilo yhdistää myös aikuisia.

Keltaisten korttien avulla innostutaan yhdessä vuorovaikutusleikkeihin. Yhteisesti toteutetuista vuorovaikutusleikeistä syntyy mahdollisuus yhteisen kielen löytymiseen.

Innostavia kortteja kannattaa käyttää silloin, kun kaipaatte yhteistä hassuttelua ja vuorovaikutuskumppanisi viireys- ja mielentila ovat hyviä tai kun ne kaipaavat kohotusta.

Esimerkiksi vuorovaikutuskumppanisi vaikuttaa tylsistyneeltä tai turhautuneelta. Kutsu hänet korttien avulla yhteiseen hetkeen, teidän omien juttujen ja vuorovaikutusleikkien äärelle.

Siniset, rauhoittavat vuorovaikutuskortit antavat mahdollisuuden pysähtyä hetkeen ja toisiinne.

Sinisten korttien avulla rauhoitutaan havainnoimaan toista, yhteisen tekemisen äärelle. Kiireetön ilmapiiri ja rauhoittava kosketus herkistävät aistimaan toista, mutta myös itseään, jolloin yhteinen kieli voidaan löytää.

Rauhoittavia kortteja kannattaa käyttää silloin, kun kaipaatte yhteistä rauhoittumista, tai kun vuorovaikutuskumppanisi vaikuttaa mahdollisesti ylivireiseltä.

Esimerkiksi vuorovaikutuskumppanillasi on pitkä päivä takana ja hän vaikuttaa väsyneeltä, jopa kuormittuneelta. Kutsu hänet yhteiseen hetkeen rauhoittumaan ja rupattelemaan.

Halaaminen
Kasvojen hoitaminen
Kuiskaaminen
Ilmavirran tuottaminen
Kehuminen
Kädestä pitäminen
Silittäminen
Katseeseen hakeutuminen
Tassuttaminen
Kehon kannatteleminen
Piirtäminen
Yhdessä katseleminen
Siveleminen

Yhteinen hetki -kortit on tehty Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus Tikoteekille, osana kehittämispohjaista opinnäytetyötä Laurea-ammattikorkeakoulun sosionomi (AMK) koulutuksessa.

Opinnäytetyö: Krista Kaponen, Yhteinen hetki -kortit vaikeimmin kehitysvammaisten ihmisten vuorovaikutuksen tueksi.

Yhteinen hetki -kortit perustuvat HYP-toimintamallin periaatteisiin (Sheridan Forsterin luoma HOP-toimintamalli, engl. Hanging Out Program. Interaction for People at Risk of Isolation, 2008).

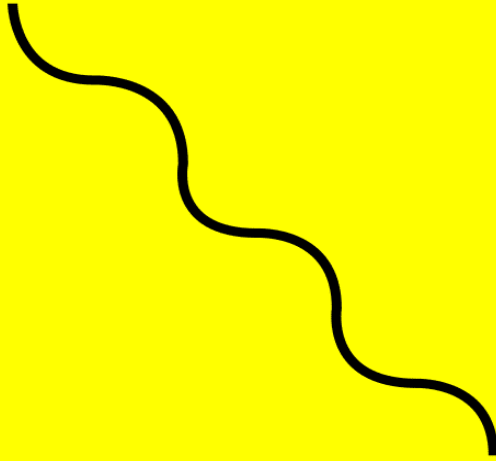
Yhteinen hetki -kortit koostuvat 26 erilaisesta vuorovaikutuskortista ja korttien käyttöohjeista. Kortit ovat pdf-muodossa, jotta ne on helppo tulostaa ja esimerkiksi laminoida. Tulosta kortit kasipuolisesti, niin oikea kuva ja oikeat ohjeet tulevat samalle kortille.

Korttien kuvat: Papunet kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC

Käyttöohjeiden kuvat: Papunet, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC, muokatut versiot alkuperäisistä



YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

Keinuttaminen

Kutsu kumppanisi keinuttamaan yhdessä.

Aloita oman kehosi keinuttaminen ja kannusta kumppaniasi keinuttamaan myös itseään. Muista kertoa mitä teette.

Voit ottaa kumppaniasi käsistä kiinni ja ohjata häntä yhteiseen keinuttamiseen ja liikkeeseen.

Voitte keinutella yhdessä kehojanne kevyin heijaaavin liikkein, ikään kuin tanssien.

Jos kumppanisi on vuoteellaan tai istuu, voitte keinutella yhdessä vain käsiänne tai jalkojanne.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa jatkamalla keinuttamista.

Esimerkiksi keinuta vartaloasi. Kumppanisi vastaa keinuttamiseesi nostaen kätensä ylös, jolloin sinä vastaat hänelle takaisin jatkamalla keinuttamista.

Taputtaminen

Kutsu kumppanisi taputtamaan yhdessä.

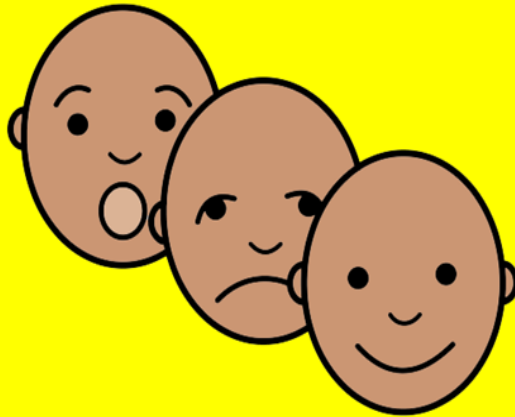
Aloita kevyesti ja vältä kumppanisi säikäyttämistä. Taputtele omilla käsilläsi. Taputtele eri tavoin: eri rytmejä, voimakkaasti tai kevyesti. Muista kertoa mitä teette.

Kannusta kumppaniasi taputtamaan myös omia käsiään. Voit ohjata häntä löytämään omilla käsillään taputuksen rytmin.

Jos kumppanisi ei pysty taputtamaan, voit myös taputella vain omilla käsilläsi ja huomioida miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa jatkamalla taputtamista.

Esimerkiksi voitte taputella vuorotellen omia käsiänne, taputella vastakkain toistenne käsiä tai taputella yhdessä kumppanin käsillä.

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

Jäljitteleminen

Kutsu kumppanisi jäljittelemään yhdessä toisianne.

Aloita havainnoimalla tarkasti kumppaniasi. Voit havainnoida hetken aikaa. Ilmaise hänelle, että olet läsnä. Kiinnitä huomiota kumppanisi koko olemukseen ja kehonkieleen: liikuttaako hän vartalooaan, äänteleekö hän, millaisia ilmeitä hänellä on?

Lähde jäljittelemään hänen toimintaansa, tee samaa mitä hän tekee ja tehkää tätä yhdessä. Muista kertoa mitä teette.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa jäljittelemällä hänen vastaustaan.

Esimerkiksi kumppanisi äänтелеe, jolloin sinä vastaat hänen ääntelyynsä äänтелеmällä samalla tavalla tai jos hän heiluttaa käsiään, sinä vastaat heiluttamalla omia käsiäsi.

Käsitornin tekeminen

Kutsu kumppanisi rakentamaan yhdessä käsitornia!

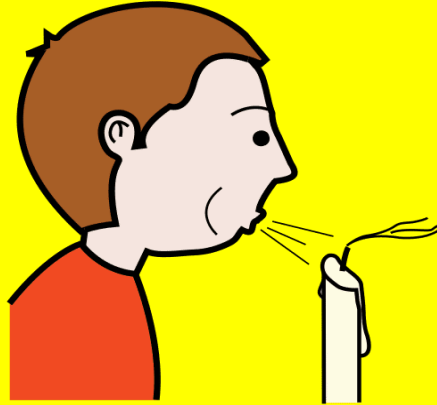
Laita kätesi kumppanisi käden päälle. Ohjaa tämän jälkeen hänen kätensä edelleen sinun kätesi päälle. Kannusta kumppaniasi liikuttamaan omia käsiään. Näin rakennatte yhdessä käsitornia. Muista kertoa mitä teette.

Jos käsitornin rakentaminen ei sovi teille, voitte myös jättää "rakennusvaiheen" välistä ja sen sijasta pidellä vuorotellen käsiä toistenne käsien päällä.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa jatkamalla käsitornin rakentamista.

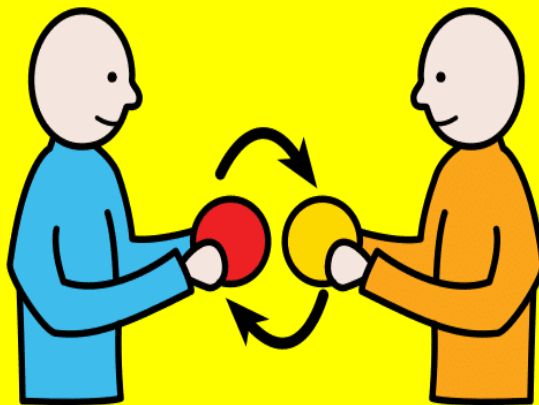
Esimerkiksi laita oma kätesi kumppanisi käden päälle ja huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi pienimmätkin käsien liikkeet ja avusta niiden loppuun tekemisessä.

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

Puhaltaminen

Kutsu kumppanisi puhaltamaan kanssasi!

Hakeudu kumppanisi lähelle, niin että pystytte helposti huomioimaan toisenne. Ala puhaltelemaan liioitellusti ja pyri saamaan hänen huomionsa. Kannusta omalla esimerkilläsi myös häntä puhaltelemaan.

Esimerkiksi voit puhallella kumppanisi hengityksen tahtiin tai voitte rupatella puhaltelemalla erilaisin tavoin.

Jos kumppanisi ei pysty puhaltelemaan yhdessä, voit puhallella kumppanisi käsiä. Puhaltele eri tavoin - voimakkaasti, kevyesti, pienesti. Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle, ja vastaa hänelle takaisin puhalluksilla.

Esimerkiksi puhalla kumppanisi kämmeneen. Hän vastaa puhallukseesi liikuttamalla kättään, jolloin sinä vastaat hänelle takaisin jatkamalla puhaltamista.

Vuorottelemisen

Kutsu kumppanisi vuorottelemaan yhdessä!

Kosketa kumppaniasi päältaelta, sano samalla kumppanisi nimi.

Ohjaa tämän jälkeen kumppaniasi koskettamaan sinua päältaeltasi ja vastaa hänen kosketukseensa sanomalla oma nimesi. Toistakaa tätä, mutta vaihdelkaa kosketuksen kohtaa. Muista kertoa mitä teette.

Voitte myös sanojen sijaan rupatella kumppanisi käyttämällä ääntelyllä.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa vaihtamalla kehonosaa, jota kosketatte.

Esimerkiksi päältaen koskettamisen jälkeen voitte koskettaa vuorotellen toistenne nenänpäitä, olkapäitä, rintakehää tai vaikka isovarpaista.

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

Hyräileminen

Kutsu kumppanisi hyräilemään yhdessä!

Lähde hyräilemään tai laulamaan, kumpi tuntuu sinusta itsestäsi mukavammalta.

Voit hyräillä mitä vain laulua tai melodiaa tai vaikka keksiä oman! Jos osaat jonkun kumppanisi lempilauluista, valitse mieluiten tämä.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa jatkamalla hyräilyä.

Esimerkiksi hyräile jonkin aikaa kumppanillesi. Hän vastaa hyräilyysi hymyilemällä, jolloin sinä vastaat hänelle takaisin jatkamalla hyräilyä.

Jalkakylvyllä hemmotteleminen

Kutsu kumppanisi jalkakylpyyn!

Usein jalkakylpy rentouttaa, mutta tämän jalkakylvyn tarkoituksena onkin pysähtyä aistimaan jalkapohjissa kutittelevia kuplia ja vaahdon tunteita, joita sinä teet omilla käsilläsi kumppanillesi.

Ota kumppanisi jalat esille ja lähde tekemään jalkakylpyä – piirrä käsilläsi hänen jalkoihinsa kuplia tai sivele jalkapohjiin lämpöä. Käytä mielikuvitustasi ja heittäydy mukaan. Muista kertoa mitä teette.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa jatkamalla jalkakylvyn tekemistä.

Esimerkiksi liikuta käsiäsi pyörittelevin liikkein kumppanisi jalkapohjia vasten. Hän vastaa kosketukseesi liikuttamalla omia varpaitaan, jolloin sinä vastaat hänelle jatkamalla jalkakylvyn tekemistä.

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

Äänien tekeminen

Kutsu kumppanisi tekemään erilaisia ääniä yhdessä!

Jos kumppanisi tekee jonkinlaisia ääniä, tee sinä samoja ääniä. Ääni voi olla itse tehtyä tai vaikka seinään paukuttamista. Muista kertoa mitä teette.

Voit myös itse aloittaa äänien tekemisen ja huomioida miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa tekemällä lisää ääniä.

Esimerkiksi voitte kokeilla kuinka paljon erilaisia ääniä voitte saada aikaan. Mitä ääniä voi tehdä pelkästään omalla suulla tai kuulostaako ikkunaan ja oveen koputtaminen samalta?

Käsien hoitaminen

Kutsu kumppanisi yhteiseen käsien hoitamiseen!

Sinun ei tarvitse etsiä välineitä vaan tarkoituksena on, että käytätte mielikuvitustanne ja leikitte yhdessä hoitavanne toistenne käsiä.

Lähde tekemään kumppanillesi käsien hoitoa – tarkista ihon kunto, rasvaa kädet, lakkaa kynnet, ja hiero kevyesti. Muista kertoa mitä teette.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa jatkamalla käsien hoitamista.

Ohjaa häntä tekemään käsien hoitoa myös sinulle ja hoitakaa toistenne käsiä vuorotellen.

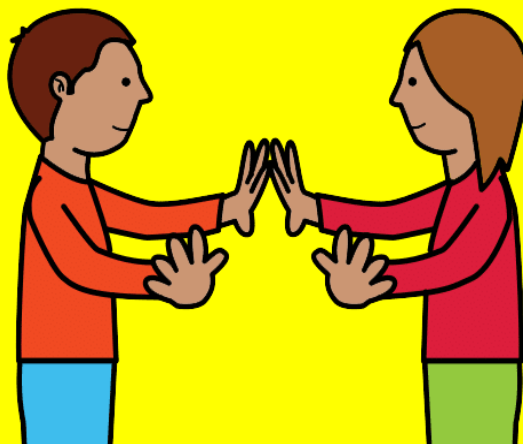
Esimerkiksi leiki rasvaavasi kumppanisi sormet yksi kerrallaan. Hän vastaa kosketukseesi nostamalla kättään, jolloin sinä vastaat hänelle takaisin jatkamalla sormien rasvausta.

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

Kutittaminen

Kutsu kumppanisi kutittamaan yhdessä!

Aloita kutittamaan kumppaniasi kevyin pienin liikkein, neutraalimmista kehonosista, kuten kämmenistä tai vatsasta. Muista kertoa mitä teette.

Jos kutittaminen tuntuu kumppanistasi miellyttävältä, voit lisätä kutituksen voimaa ja kutittaa häntä herkemmistä kehonosista, kuten niskasta tai kainaloista.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa jatkamalla kutittamista.

Ohjaa kumppaniasi kutittamaan myös sinua ja kutitelkaa toisianne vuorotellen.

Esimerkiksi kutita kumppanisi vatsaa. Hän vastaa kutittamiseesi liikuttamalla vartaloaan, jolloin sinä vastaat hänelle takaisin jatkamalla kutittamista.

Yläfemman heittäminen

Kutsu kumppanisi heittämään yläfemmat yhdessä!

Tarjoo kumppanillesi oma kätesi yläfemmaan ja katso mihin tilanne johtaa. Tarvittaessa näytä omalla kädelläsi esimerkkiä siitä, miten toivoisit hänen vastaavan.

Voit myös avustaa kumppaniasi yhteisten yläfemmojen heittämisessä. Tee asiasta hauskaa ja leikkisää ja kannusta kumppaniasi osallistumaan. Muista kertoa mitä teette.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa heittämällä yläfemmat.

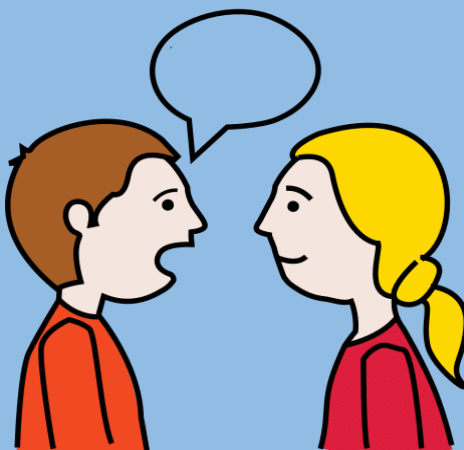
Esimerkiksi tarjoo kätesi kumppanillesi ja näytä miten yläfemmat heitetään. Tämän jälkeen avusta häntä heittämään kanssasi yhdessä yläfemmat. Hän vastaa yläfemmoihin liikuttamalla kättään, jolloin jatkatte rupattelua heittämällä yhdessä yläfemmoja.

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

Koputtaminen

Kutsu kumppanisi koputtamaan yhdessä!

Aloita hellästi koputtelemaan kumppanisi kehoa. Voit koputella, vaikka polven päältä tai käsivarresta. Muista kertoa mitä teette.

Koputtele yhtä kehonosaa kerrallaan ja anna kumppanillesi aikaa huomioida tilannetta ja koputuksiasi.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa jatkamalla koputtelemista.

Ohjaa häntä koputtamaan myös sinun kehoasi ja koputelkaa toistenne kehoja vuorotellen.

Esimerkiksi koputa kumppanisi polvea. Hän vastaa koputtamiseesi heilauttamalla jalkaansa, jolloin sinä vastaat hänelle takaisin jatkamalla koputtelua.

Kehuminen

Kutsu kumppanisi yhteiseen kehun hetkeen!

Aloita huomioimalla kumppaniasi. Kiinnitä huomiota kaikkeen hänessä, pieniinkin yksityiskohtiin. Mieti myös millaisia luonteenpiirteitä hänellä on.

Sanoita kumppanillesi tekemiäsi havaintoja, kehu häntä ja kerro esim. missä hän on sinun mielestäsi hyvä tai kuinka kauniin väriset silmät hänellä on.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa kehulla.

Esimerkiksi kumppanisi liikuttaa kättään, jolloin sinä vastaat hänelle kertomalla, kuinka monta taitavaa sormeaa hänellä on. Tai jos hän hymyilee, voit kehua hänen hymyään.

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

Halaaminen

Kutsu kumppanisi yhteiseen halaukseen!

Halaa kumppaniasi. Halata voi, vaikka kumppanisi olisi vuoteessa tai istuisi pyörätuolissa. Muista kertoa mitä teette.

Anna kumppanillesi aikaa huomioida kosketuksen tuoma lämpö ja tynnyttävä vaikutus.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa, esim. tiukentamalla halausta.

Anna halauksen kestää, mutta älä halaa väkisin. Voit sanoittaa toimintaa tai olla hiljaa. Havainnoi kumpi sopii hetkeenne paremmin.

Esimerkiksi halaus voi olla pieni ja kevyt, kainaloon ottaminen, käsivarsi hartioilla tai syliinsä sulkeva rutistus. Jos kumppanisi näyttää nauttivan yhteisestä halauksestanne, jatkakaa halausta ja rupattelua toistenne läheisyyden ja kehonliikkeiden aistimisen avulla.

Kuiskaaminen

Kutsu kumppanisi kuiskailemaan yhdessä!

Aloita kuiskailemaan ja pyri saamaan kumppanisi mielenkiinto heräämään.

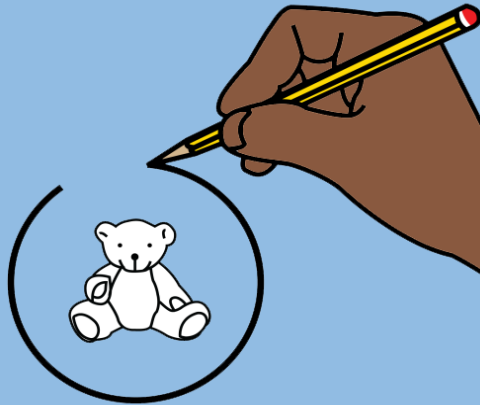
Miten hän vastaa, kun normaalin puhumisen sijasta käytätkin kuiskaamista? Kuunteleeko hän tarkemmin? Keskittyykö hän eri tavalla tilanteeseen?

Ei ole väliä mitä kuiskaat, mutta muista kuiskutella vain myönteisiä ja mukavia asioita.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa kuiskaamalla.

Esimerkiksi kuiskaa kumppanillesi hänen olevan mukava ja ihana. Hän vastaa kuiskaamiseesi hiljentymällä kuuntelemaan, jolloin sinä vastaat hänelle takaisin kuiskaamalla jotakin muuta.

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

Piirtäminen

Kutsu kumppanisi piirtämään yhdessä!

Piirrä tai kirjoita kumppanisi kehoon omalla sormellasi.

Valitse sellaisia aiheita, joista kumppanisi pitää ja muista kertoa mitä teette.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa jatkamalla piirtämistä.

Ohjaa häntä piirtämään myös sinun kehoosi ja piirtäkää toistenne kehoihin vuorotellen.

Esimerkiksi aloita piirtämään tähteä, mutta pysähdy jokaisen piirtämäsi sakaran jälkeen huomioimaan kumppanisi vastausta. Hän vastaa piirtämiseesi liikuttamalla kättään, jolloin sinä vastaat hänelle takaisin jatkamalla piirtämistä.

Kädestä pitäminen

Kutsu kumppanisi olemaan käsikkäin!

Ota kumppaniasi kädestä kiinni ja olkaa käsikkäin. Älkää kiirehtikö vaan nauttikaa hetkestä ja yhdessäolosta. Muista kertoa mitä teette.

Keskittykää hiljaisuuteen ja kehotuntemuksiin tai vaihtakaa vaikka päivän kuulumiset, kunhan olette käsikkäin ja läsnä toisillenne.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa, esim. vaihtamalla kättä tai ottamalla tiukempi ote.

Esimerkiksi ota kumppaniasi kädestä kiinni tai tarjoa hänelle omaa kättäsi ja huomioi miten hän siihen vastaa. Voit ilmaista puheen tai esimerkin avulla mitä toivoisit hänen tekevän.

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

Kannatteleminen

Kutsu kumppanisi kannattelemaan yhdessä!

Kannattele kumppanisi kehoa. Ota varma ja tukeva ote koko kädelläsi kannateltavasta kehonosasta. Aloita kannattelemalla jalkaa, seuraavaksi käsiä ja sitten päätä, eli etene alhaalta ylös. Muista kertoa mitä teette.

Miten kumppanisi vastaa sinulle? Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa muuttamalla kannattelua - kannattele korkeammalla, kevyemmin tai vaihda kannateltavaa kehonosaa.

Kannattele eri kehonosia vuorotellen. Käykää kumppanisi koko keho läpi.

Esimerkiksi kannattele kumppanisi jalkaa. Hän vastaa kannatteluusi rentouttamalla vartalonsa, jolloin sinä vastaat hänelle takaisin kannatellen jalkaa korkeammalla.

Silittäminen

Kutsu kumppanisi silittämään yhdessä!

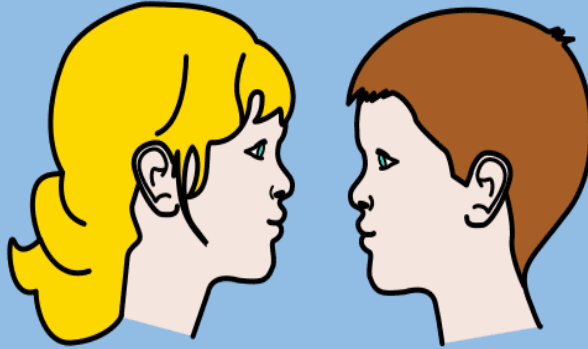
Aloita silittämään kumppaniasi. Voit silittää häntä esim. kädestä, päästä tai vaikka vatsasta. Voit etsiä kohtaa, josta silittäminen tuntuu hänestä erityisen hyvältä. Muista kertoa mitä teette.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa silittämällä.

Ohjaa kumppaniasi silittämään myös sinua ja silittäkää toisianne vuorotellen.

Esimerkiksi silitä kumppanisi käsivartta. Hän vastaa silytykseesi hymyilemällä, jolloin sinä vastaat hänelle takaisin jatkamalla silittämistä.

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

Katsekontaktiin hakeutuminen

Kutsu kumppanisi yhteiseen katsekontaktiin!

Hakeudu kumppanisi kanssa katsekontaktiin. Katso syvälle hänen silmiinsä ja pyri ylläpitämään katsekontakti. Muista kertoa mitä teette.

Katselkaa toisianne ja olkaa hiljaa, äännekää, puhukaa tai koskettakaa. Tehkää sitä, mikä tuntuu tilanteessa luonteelta, mutta muistakaa pitää katsekontaktia yllä.

Jatkakaa toistenne katselua niin kauan, kun tilanne tuntuu hyvältä. Huomioi kumppanisi pienimmätkin aloitteet ja vastaa rupatteluun ylläpitämällä katsekontaktia.

Esimerkiksi hakeudu kumppanisi kanssa katsekontaktiin. Kumppanisi maiskuttelee suullaan ja katselee sinua, jolloin sinä vastaat hänelle takaisin maiskuttamalla myös omaa suutasi. Tärkeimpänä on kuitenkin katsekontaktin ylläpitäminen.

Ilmavirran löyhyttäminen

Kutsu kumppanisi löyhyttämään ilmavirtaa yhdessä!

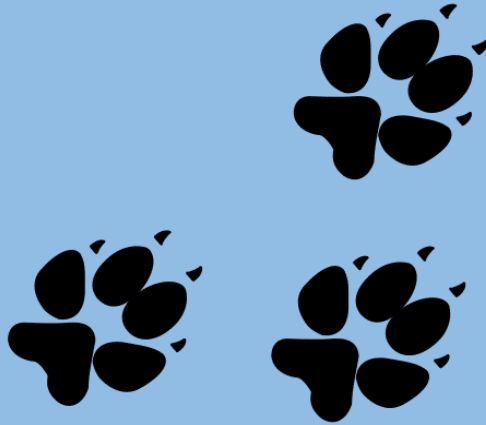
Ilmavirtaa löyhytetään kuvittelemalla itselleen viuhka, jota heilutetaan. Viuhkana voi toimia omat kädet, lähettyvillä oleva kirja tai vaikkapa tyyny.

Löyhyttele ilmavirtaa kumppanisi eri kehonosiin, esim. käsiin, varpasiin, niskaan. Huomioi mikä tuntuu hänestä miellyttävimmältä. Muista kertoa mitä teette.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa jatkamalla löyhyttelyä.

Esimerkiksi löyhyttele ilmavirtaa kumppanisi hiuksiin. Hän vastaa löyhyttelyysi äänтелеväällä, jolloin sinä vastaat hänelle takaisin jatkamalla löyhyttelyä. Huomioikaa yhdessä myös esim. leijuvatko hiukset ilmavirrassa tai ylittääkö ilmavirta heiluttamaan verhoja ikkunassa.

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

Tassuttaminen

Kutsu kumppanisi tassuttelemaan yhdessä!

Tassuttelun ideana on tassutella kumppanisi kehoa pitkin, esittämällä omilla käsilläsi erilaisten eläinten kävelyä - tassuttamista.

Sanoita toimintaa ja pohtikaa miten erilaiset eläimet tassuttelevat. Onko tassuttelu kevyttä, voimakasta tai ehkä nopeaa. Keksikää mahdollisimman monia tapoja tassutella. Tassuttele eri kehonosia pitkin.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa jatkamalla tassuttamista.

Ohjaa häntä tassuttelemaan myös sinun kehollasi ja tassutelkaa vuorotellen.

Esimerkiksi tassuttele kumppanisi jalkaa pitkin kuten koira. Hän vastaa tassutteluusi heiluttamalla jalkaansa, jolloin sinä vastaat hänelle takaisin jatkamalla tassuttelua.

Kasvojen hoitaminen

Kutsu kumppanisi yhteiseen kasvojen hoitamiseen!

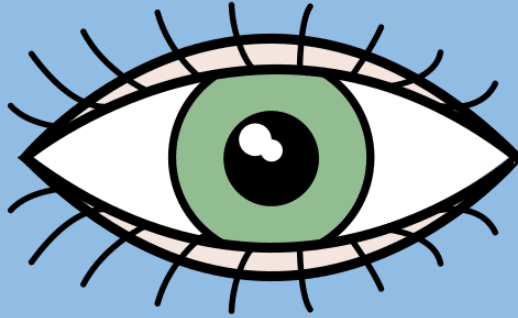
Kasvohoitoa toteutetaan rentouttavien liikkein. Hiero kevyesti hänen ohimoitaan tai käy läpi hänen kasvonpiirteitensä. Muista kertoa mitä teette.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa jatkamalla kasvojen hoitamista.

Ohjaa häntä hoitamaan myös sinun kasvojasi ja tehkää kasvohoitoa vuorotellen.

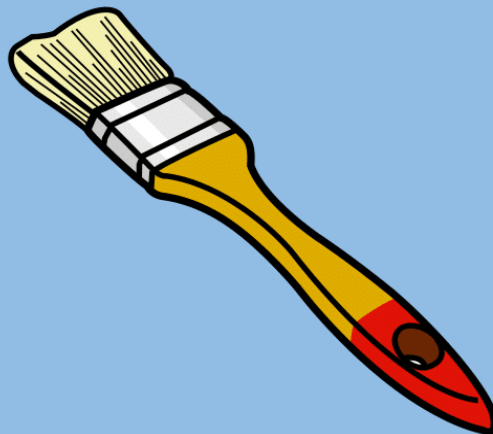
Esimerkiksi kasvohoidoksi riittää pieni sipaisu poskeen, nenänpäähän tai vaikka kumppanisi käsi sinun otsallasi. Huomioikaa mikä sopii teille kummallekin ja tehkää tätä vuorotellen.

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

YHTEINEN HETKI



Kutsu yhteiselle retkelle,
juttu- ja rupatteluhetkelle!

Katseleminen

Kutsu kumppanisi katselemaan yhdessä!

Huomioi kumppanisi katseen kautta tilaa, jossa olette ja asioita, joita tilassa on. Muista kertoa mitä teette.

Huomioi mitä kumppanisi katselee ja katsele samaa.

Toimi teidän yhteisenä äänenä ja sanoita mitä katselette. Kiinnitä huomiota myös pieniin yksityiskohtiin.

Seuraa mihin hänen katseensa seuraavaksi hakeutuu ja jatka katseen sanoittamista.

Voit myös yrittää kiinnittää kumppanisi huomion sinua kiinnostavaan asiaan ja katsella vuorotellen teitä kiinnostavia asioita.

Esimerkiksi kumppanisi katselee seinällä olevaa lintutaulua, jolloin sinä sanoitat "katsommeko tuota taulua? Siinä on hauskoja lintuja. Pidätkö sinä linnuista?".

Siveleminen

Kutsu kumppanisi sivelemään yhdessä!

Aloita sivelemään sormellasi kumppanisi kehonosia. Sivelyn on tarkoitus olla rauhallista, mutta samalla kumppanisi mielenkiintoa herättävää. Muista kertoa mitä teette.

Vastaako kumppanisi sinulle eri tavalla, kun sivelet hänen kämmentänsä tai poskeansa? Pyri löytämään kehonosa, jonka sively saa hänessä eniten vuorovaikutusta aikaan.

Huomioi miten kumppanisi vastaa sinulle. Huomioi hänen pienimmätkin aloitteensa ja vastaa hänen rupatteluunsa jatkamalla sivelemistä.

Ohjaa häntä sivelemään myös sinun kehoasi ja sivelkää toisianne vuorotellen.

Esimerkiksi sivele kumppanisi jalkapohjaa. Hän vastaa sivelyysi nauramalla, jolloin sinä vastaat hänelle takaisin jatkamalla sivelyä.