

HAJU



Haistellaan kodin tuoksuja

Tehdään ruokaa ja haistellaan sitä. Leivotaan tai paistetaan herkuja. Haistellaan kahvia, mausteita, hedelmiä, sipulia, juustoja ja suklaata. Haistellaan ulkona kuivattuja pyykkejä. Tuodaan sisälle ruohoa, lehtiä ja kukkia ja haistellaan niitä.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

Toteuta mieluisaa

Anna minun haistella lempituoksujani. Ota minut mukaan leipomaan ja laittamaan ruokaa.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

HAJU



Tehdään hajuretkiä

Tutustutaan lähiympäristössä erilaisiin hajuihin. Tehdään retki kauppaan, hajuvesiosastolle, uimahallin aulaan.

Mennään rannalle ja haistellaan levää, mutaa ja vettä. Tehdään nuotio ja nuuhkitaan savun tuoksua. Viedään roskat ja haistellaan roskien hajua.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

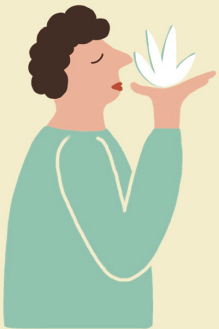
Toteuta mieluisaa

Anna minun haistella lempihajujani.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

HAJU



Tuoksutellaan kylpyjuttuja

Nuuhkitaan eri tuoksuisia rasvoja, hajuvesiä, saippuota, shampoita, hammastahnoja ja eteerisiä öljyjä. Laitetaan löylyveten erilaisia löylytuoksuja. Pakastetaan kesällä koivunlehtiä ja laitetaan niitä talvella kylpyyn tai löylyveteen.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

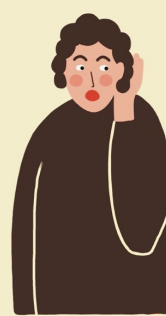
Toteuta mieluisaa

Valitse kosmetiikkatuotteita, joiden tuoksuista pidän. Anna minun peseytyä, kylpeä ja sauna lempituoksujeni keskellä.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

KUULO



Kuunnellaan hiljaisuutta

Ollaan ihan hiljaa.

Vähennetään ympäristön ääniä: suljetaan ikkuna tai ovi, radio tai tv. Kuulostellaan, kuuluuko hiljaisuuden seassa ääniä: putkien kohinaa, liikenteen ääniä, vatsan murinaa.

Peitetään silmät tai mennään pimeään kuuntelemaan. Laitetaan kuulosuojaimet päähän.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

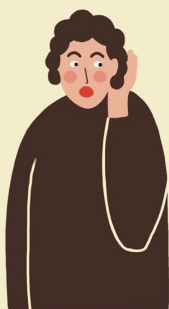
Toteuta mieluisaa

Järjestä hiljaisuuden hetki minun tyylilläni. Anna minun kuunnella kuulokkeilla YouTubea tai Spotifysta rauhoittavia ääniä: valkoista kohinaa, aaltoja, tuulen huminaa. Vie minut melusta rauhaan.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

KUULO



Kuunnellaan koneita ja kulkuneuvoja

Mennään kuuntelemaan ääniä rakennustyömaalle, vilkkaan tien varteen, kaupungin keskustaan, junaradan varteen. Kuunnellaan kotona sähkövatkainta, pesukonetta, pölynimuria, hiustenkuivaajaa, kännykän soittoaani.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

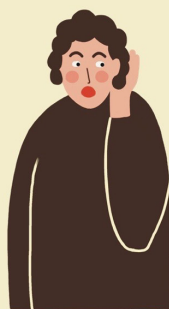
Toteuta mieluisaa

Valitse kulkureitti tai tee retki paikkaan, jossa voin kuulla lempiääniäni. Ota minut mukaan kotihommiin, joissa kuuluu suosikkiääniä.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

KUULO



Löydetään lempimusiikki

Kuunnellaan rokkia, poppia, heviä, räppiä, lastenlauluja, jazzia, iskelmää, oopperaa, kuorolaulua ja klassista musiikkia. Kuunnellaan eri laulajia ja bändejä. Löytyykö lemppari kotimaisesta vai ulkomaisesta musiikista, miltä vuosikymmeneltä.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

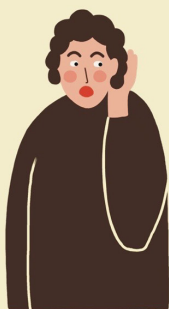
Toteuta mieluisaa

Tee soittolista lempimusiikistani. Laita kuulokkeet korvilleni. Järjestä disko tai lavatanssit keskellä päivää. Heilu, hypi ja tanssi kanssani lempimusiikin tahdissa.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

KUULO



Tehdään erilaisia ääniä

Rapistellaan paperia, koputellaan erilaisia pintoja, poksausellaan kuplamuovia. Soitetaan eri soittimia: tamburiinia, marakassia, triangelia, kulkusia, rumpuja, pianoa. Kiljähdellaan kovaa, kuiskitaan, yskitään, päristellään.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

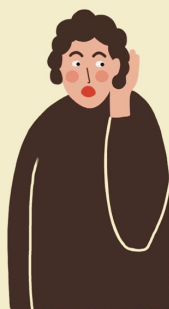
Toteuta mieluisaa

Anna minun tehdä ja tee itse ääniä, joista tykkään. Asenna helmiverhot kulkureitille. Järjestä musahetki. Hassuttele ja leiki äänillä.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

KUULO



Tutustutaan metsän ääniin

Kuunnellaan metsän ääniä: linnunlaulua, sateen ropinaa, tuulen huminaa, hiekkatien rapinaa, nuotion rätinää, puron solinaa, hiljaisuutta, moottorisahan pärinää.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

Toteuta mieluisaa

Tuo metsän äänet kotiin: soita minun lempiääniäni kännykästä tai muusta laitteesta, tee soittolista minulle mieluisista äänistä. Käytä rauhoittumiseen rauhoittavia ääniä ja virkistymiseen innostavia ääniä.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

LIIKE

Keinutaan ja pompitaan

Keinutaan sylkkäin, keinutuolissa, puutarhakeinussa, nostolaitteella. Tehdään pesä katosta roikkuvaan joogaliinaan ja keinutaan. Kipataan pyörätuoli ja lasketaan se vauhdilla alas. Keinutaan eri tavoin: hiljaa tai hurjasti. Pompitaan fysioterapiapallolla tai trampoliinissa.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

Toteuta mieluisaa

Keinuttele minua haluamallani tavalla, hiljaa tai hurjasti. Pompi yhdessä kanssani tavalla, josta tykkään.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

LIIKE

Liikutaan eri paikoissa

Tehdään retkiä eri kulkuvälineillä: taksilla, ratikalla, metrolla, bussilla, junalla tai veneellä. Tehdään retki lähiympäristöön: metsään, rannalle, mäen harjalle, puron varteen, kauppaan, leikkipuistoon tai kirjastoon.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

Toteuta mieluisaa

Valitse minulle mieluisin kulkuväline, kun liikumme paikasta toiseen. Retkeile kanssani lähelle ja kauas paikkoihin, joista minä tykkään.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

LIIKE

Liikutaan eri välineillä

Ajellaan pyörätuolilla eri tavoin: hurjastellaan, pujotellaan, keulitaan, peruutetaan ja tanssitaan. Ajellaan ja pyöritään toimistotuolilla. Rullaillaan mahalaudalla. Jumpataan jumppapallolla. Lasketaan pulkkamäkeä, työnnetään potkukelkkaa. Vuokrataan yhdistelmäpyörä ja mennään ajelulle.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

Toteuta mieluisaa

Siirry minulle mieluisalla tavalla paikasta toiseen. Tarjoa liikkumiseen välinettä, josta minä tykkään.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

LIIKE

Liikutaan itse

Liikutaan eri tavoin: kävellään, juostaan, tömistellään, marssitaan, ryömitään, kieritään, kontataan ja pyöritään ympäri. Kiivetään, tasapainoillaan ja roikutaan. Tanssitaan eri tavoilla, musiikin tahtiin. Maataan maassa selällään ja mahallaan. Rentoudutaan ja ollaan rauhassa hiljaa, eri tavoin tuettuna.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

Toteuta mieluisaa

Kulje kanssani paikasta toiseen minulle mieluisalla tavalla. Innosta minua liikkumaan omalla tyyllilläni. Järjestä jumppahetki, tee perässä liikkeitäni. Tue minua olemaan paikallaan, rauhoittumaan ja rentoutumaan.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

NÄKÖ

Ihmetellään valoja

Katsellaan kirkkaita valoja ja kimmeltäviä esineitä. Leikitään hämärässä tai pimeässä taskulampulla tai laserosoitimella. Katsellaan diskopallon heijastuksia ja kuvioita, laavalamppua tai muuta kiinnostavaa. Liimataan tähtitarroja tai kiinnitetään mobile kattoon. Tutkitaan auringonvalon heijastuksia seinällä.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

Toteuta mieluisaa

Tuo tai hanki asioita, joita tykkään katsella mieluiten. Muuta huoneen valaistusta minulle mieluisaksi.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

NÄKÖ

Katsellaan ikkunasta tai mennään ulos

Katsellaan lumisadetta, lentäviä lehtiä, ohiajavia autoja, lenkkeilijöitä, pyöräilijöitä, koiria, lintuja ja oravia. Katsellaan junia, kaivureita, nostokurkia. Ihaillaan kukkia, kiviä, korkeita puita, rannan aaltoja. Pysähdytään urheilukentän laidalle.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

Toteuta mieluisaa

Anna minun katsella lempiasioitani kotona tai ulkona. Katsellaan rentouttavia videoita metsästä, niityltä tai rannasta, tai virkistäviä videoita huvipuiston laitteesta, rallikisoista tai pulkkamaasta. Tuo kotiini kukkakimppu, syksyn lehtiä tai kiviä ihailtavaksi. Vie minut ulos lempipaikkaani katselemaan.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

NÄKÖ

Katsellaan toisiamme

Mennään peilin eteen tai ollaan vastakkain ja tehdään hassuja ilmeitä. Kokeillaan erilaisia silmälasia, aurinkolaseja, hattuja ja huiveja. Mennään piiloon huivin tai peiton alle, nurkan tai tuolin taakse ja kurkataan "kukkuu".

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

Toteuta mieluisaa

Piristä päiväni tekemällä itsestäsi kiinnostavan näköinen. Yhdistä hassuttelu ja ilmeillä leikittely päivittäiseen tekemiseen.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

NÄKÖ

Tehdään retki kotiin

Tehdään retkiä eri huoneisiin. Katsellaan, kun pesukone pyörii, ruoka kypsyy, joku imuroi tai lukee lehteä, joku tulee kotiin. Tutkitaan, mitä katseltavaa huoneista löytyy: peilejä, tauluja, kirjoja, valokuvia, leluja, tyynyjä, huiveja, kattiloita, verhoja.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

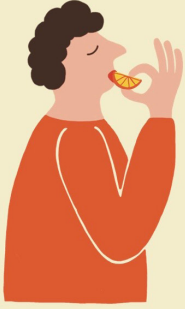
Toteuta mieluisaa

Vie minut kotona paikkaan, jossa on minulle mieluisaa katseltavaa. Tuo katseltavakseni minua kiinnostavia asioita.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

MAKU



Löydetään lempimaku

Maistellaan eri makuja:
kirpeä sitruuna, hapan omena,
suolainen sipsi, karvas
pihlajanmarja, makea mehu.
Maistellaan samaa ruokaa
maustettuna tulisesti tai miedosti.
Tutustutaan eri maiden makuihin.
Maistellaan lapsuuden herkkuja
ja kotiruokia. Herkutellaan
suolaisella ja makealla.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

Toteuta mieluisaa

Anna minun syödä lempiruokiani,
-makujani ja -herkkujani.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

MAKU



Löydetään oma tyyli ruokailta

Maistetaan ruokaa eri muodoissa.
Salaattia silppuna, marjoja jäisenä
tai lämpimänä, perunaa pilkottuna
tai soseena, pullaa kahviin kastettuna
tai pieninä muruina.
Kokeillaan, maistuuko ruoka
lusikalla, haarukalla vai sormin.
Maistellaan porkkanaa raasteena,
keitettyinä paloina tai sosekeitossa.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

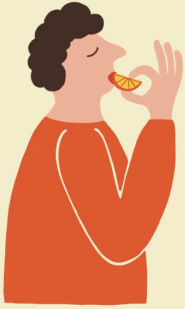
Toteuta mieluisaa

Anna minun päättää, haluanko syödä ruokia kylmänä, kuumana,
jäisenä, lämpimänä, soseena, raasteena vai pilkottuna.
Tarjoa syötävää minulle mieluisalla tavalla.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

MAKU



Tehdään makuretkiä

Maistetaan metsäretkellä,
miltä itse poimittu mustikka
tai puolukka maistuu.
Tehdään nuotio ja grillataan eväitä.
Mennään piknikille, grillille,
kahvilaan tai ravintolaan.
Maistellaan maistiaisikaupassa,
torilla tai tehtaanyymälässä.
Tehdään retki ruoka-, viini-
tai kahvimessuille tai kalamarkkinoille.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

Toteuta mieluisaa

Järjestä retki kotona: paista kanssani takkamakkaraa,
kata piknik omaan huoneeseeni, tilaa pizza kotiin, tarjoa kahvit
kauniista posliinikupeista tai tarjoa ateria vähän hienommin.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

TUNTO



Hierotaan ja hemmotellaan

Hierotaan hartioita, käsivarsia,
kämmeniä, jalkateriä tai päänahkaa.
Tehdään sama nystyräpallolla tai
muulla välineellä. Silitetään tai sivellään
– käytetään käsiä, maalitelaa tai pensseliä.
Tehdään jalka- tai käsihoito.
Laitetaan painopeitto, -tyyny
tai lämmitetty kauratyyny
eri kohtiin keholla.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

Toteuta mieluisaa

Lähesty ja kosketa minua tavalla, joka tuntuu minusta mieluisalta.
Järjestä hemmottelu- tai rentoutushetki
minun haluamallani tavalla.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

TUNTO

Järjestetään vesihetkiä

Käytetään pesulla erilaisia pesukintaita, -sieniä tai harjoja. Käytetään lämmintä tai viileää vettä. Hierotaan shampooa tai hoitoainetta pitkään. Leikitään vesileikkejä, loiskitaan tai läpsytellään vettä. Makoillaan ammeessa tai mennään uimaan.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

Toteuta mieluisaa

Tee peseytymishetkestä minun näköiseni. Järjestä sauna- tai uimaretki paikkaan, josta minä tykkään.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

TUNTO

Mennään luontoon

Tunnustellaan, miltä tuuli tuntuu kasvoilla, miten kylmää lumi on tai miltä hiekka tuntuu varpaissa. Kävellään, istutaan tai makoillaan nurmikolla, sammalmetsässä, kalliolla, hiekalla tai lumessa. Kosketellaan eri kasveja tai pintoja. Silitetään koiraa, kissaa tai lammasta. Otetaan leppäkerttu käteen.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

Toteuta mieluisaa

Ulkoile kanssani säällä, josta minä tykkään. Tee retki minulle mieluisaan paikkaan. Tuo luonto sisälle minun kosketeltavakseni.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

TUNTO

Ollaan lähekkäin

Istutaan, makoillaan ja ollaan lähellä. Halataan pitkään ja silitetään. Istutaan sohvalla tai kainalossa pyörätuolin sijaan. Kokeillaan aamutoimissa, pukeutuessa tai ruokaillen eri tapoja koskettaa: kevyt, hellä, napakka, voimakas.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

Toteuta mieluisaa

Ole läsnä ja järjestä aikaa yhdessäololle. Lähesty ja kosketa tavalla, josta minä tykkään. Huomioi, mikä on minulle mieluisa etäisyys tai läheisyys.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki

TUNTO

Tunnustellaan kotona

Tunnustellaan kotona erilaisia pintoja ja materiaaleja: kovaa, pehmeää, sileää, karheaa, viileää ja lämmintä. Tunnustellaan taikinaa, villapaitaa, märkiä pyykkejä, herneitä tai savea. Tutkitaan koskettelukirjoja tai tehdään aistilaatikko, jossa on eri materiaaleja tunnusteltavaksi.

**Mistä minä tykkään?
Mikä kiinnostaa, mikä innostaa,
mikä rauhoittaa, mikä rentouttaa?**

Toteuta mieluisaa

Ota minut mukaan mieluisiin kotihommiin. Huomioi leppimateriaalini vaatteissa, tekstiileissä ja kodin eri tiloissa. Tuo kosketeltavaksi asioita, jotka kiinnostavat minua.

**Mihin aikaan päivästä tai viikosta,
missä tilanteessa ja missä paikassa
toteutat tätä kanssani?**

tikoteekki