

# Mielikuvamatka 7.- luokkalaiseksi

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 keväisen puron reunaa. Jos haluat, voit mielikuvissasi ottaa kengät jalastasi ja tuntea maan tunnun jalkapohjia vasten. Voi käydä koskemassa vettä, jos haluat. *(tauko)* Katsele pieni hetki ympärillesi, millaiselta keväisen puron rannalla näyttää. Hengitä syvään ja tunne, millaisia tuoksuja siellä on. *(tauko)* Jatka mielikuvissasi matkaa. Tulet keväiselle niitylle, jolle on puhjennut kesän ensimmäisiä kukkia. Jos haluat, voit istahtaa hetkeksi hiekkaan ja tuntea auringon lämmittävän kasvojasi. Nauti pieni hetki mukavasta tunnelmasta, joka niityllä on.

*(Anna tämän jälkeen osallistujille aikaa muodostaa kaikessa rauhassa mielikuvia. Jatka sitten tarinan lukemista.)*

Palaa mielikuvissasi kuudennen ja seitsemännen luokan väliseen kesään. Palauta mieleesi, millaisia ajatuksia ja tunteita tuleva seitsemännelle luokalle meno herätti. Mitä toivoit? Mikä sinua mietitytti? Mitä jännitit tai mitä pelkäsit? *(tauko)*

Siirry nyt mielikuvissasi ensimmäiseen koulupäivään, kun olet astumassa koulun ovesta sisään. Mikä on sinun päällimmäinen tunteesi? Millaisia toiveita ja odotuksia mielessäsi liikkui? *(tauko)*

Siirry ajatuksissasi seitsemännen luokan ensimmäisen päivän iltapäivään. Miltä uusi luokkasi tuntui? Mitä nyt odotit ja toivoit? Mitä jännitit? *(tauko)*

Kohta kun palaat mielikuvissasi takaisin, ota mukaasi yläkoulun alkuun liittyvät muistosi ja tuntemuksesi.

Palaa takaisin mielikuvissasi niitylle, jossa olit aikaisemmin. Istahda vähäksi aikaa nauttimaan niityllä olevasta tunnelmasta. *(tauko)* Jatka matkaa ja palaa keväiselle purolle, jonka reunaa äsken kävelit. Palaa kulkemaasi reittiä 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.