

Övning: Att göra saker medvetet

Mål

Ni övar er att göra saker medvetet dvs. genom att fästa särskild uppmärksamhet vid sinnesupplevelser.

Anvisning

Välj tillsammans med barnet något som ni gör medvetet i några minuter. Ni kan välja ett av exemplen nedan eller hitta på saker själv.

Ge akt på hur övningen påverkar era känslor.

Det är bra att göra övningen dagligen och ibland flera gånger om dagen.

- Det är viktigt att göra övningen regelbundet i minst 2–3 veckor.
- Ju mer regelbundet du övar, desto mer bestående förändringar kan du uppnå.

Övningar

Var medvetna om era kroppars ställning just nu

- Hur känns det i kroppen?
- I vilken kroppsdel känner ni spänning?
- Känner ni domningar, kittlande, kyla eller värme?
- Tillåt förnimmelserna som de är och konstatera lugnt att de finns.

Tvätta händerna som om ni gjorde det för första gången

Var nyfikna och intresserade.

- Hur känns vattnet på huden?
- Hur känns tvålen?
- Och hur doftar tvålen?
- Hur ser vattendropparna ut när de faller från era händer? Träffar ljuset dem?
- Hur känns handduken i händerna?

Studera medvetet något av barnets leksaker

Föreställ er att ni aldrig förut har sett något liknande.

- Hur känns leksaken i handen?
- Har leksaken olika material eller former?
- Är leksaken tung?
- Hur doftar leksaken?
- Vilken typ av ljud ger leksaken från sig om den faller ner på bordet eller golvet?

Vad annat kunde ni öva på att göra medvetet?