

Övning: Spänning–avslappning

Mål

Du hjälper barnet att slappna av. Du lär hen att bättre känna spänningarna i kroppen.

Anvisning

Börja övningen med att lägga dig ner eller sätta dig så bekvämt som möjligt på en stol.

Nedan finns närmare, skriftliga instruktioner för övningen.

De första gångerna kan du lugnt läsa övningen för barnet. När ni blivit bekanta med övningen kan du leda och tillämpa den från minnet. Visa barnet hur man gör övningen genom att också själv göra övningen.

Det tar ca 7–8 minuter att läsa hela texten i lugn takt. Om detta verkar för långt för ditt barn kan du förkorta övningen genom att utelämna några punkter.

Övningen som text

Du kan sluta ögonen och påbörja avslappningen.

Föreställ dig att du är på en plats där det är lätt för dig att slappna av. Det kan vara en hängmatta en sommardag eller ditt favorithörn i soffan där du gillar att titta på program.

Fokusera nu på att följa upp din andning. Är den snabb eller långsam? Försök andas långsammare. Dra ett djupt andetag några gånger, och räkna samtidigt lugnt till tre. Andas långsamt in och ut, långsamt in och ut...

Snart kan du spänna armmusklerna ungefär på samma sätt som en styrketränare gör. Knyt först ihop händerna ganska hårt, och känn hur de spänns. Låt sedan händerna slappna av. Räta ut fingrarna och lägg märke till hur händerna slappnar av.

Böj nu armbågarna. Spänn musklerna i dina armar. Känn spänningen i armarna en stund. Sänk sedan långsamt ner händerna igen. Låt dem vara helt mjuka och slappa. Kom ihåg att andas – långsamt in och ut.

Därefter får du göra roliga miner. Rynka näsan och kisa med ögonen. Håll denna min, och känn en stund efter hur ett spänt ansikte känns.

Låt sedan ansiktsmusklerna slappna av långsamt. Låt alla ansiktsmuskler bli slappa. Tillåt dig själv att känna dig lugn, avslappnad och mjuk. Kom ihåg att andas – långsamt in och ut. Fortsätt andningen en stund till.

Nu får du krama dig själv hårt. Håll armarna hårt om kroppen så att kroppen vet och känner hur mycket du gillar den.

Låt sedan händerna, axlarna och ryggen slappna av långsamt och lugnt. Kom ihåg att andas – långsamt in och ut. Känn samtidigt efter hur avslappnade ditt ansikte, dina armar och din rygg känns. Andas långsamt en stund till.

Nu kan du höja ditt ben något upp från golvet. Känn hur det upphöjda benet småningom börjar kännas obekvämt och spänt. Låt nu benet sjunka ner till golvet igen och bli tungt och avslappnat.

Gör nu samma sak med andra benet. Lyft upp benet bara lite. Håll foten i luften tills det börjar kännas obekvämt. Låt sedan benet långsamt sjunka ner till golvet igen och bli slapt. Kom ihåg att andas – långsamt in och ut.

Fortsätt att andas en stund. Fundera på hur det känns i din kropp just nu. Njut av den avslappnade känslan.

Du kanske känner dig som en mjuk och slapp trasdocka eller en lätt och svävande fjäder. När du är klar, stretcha långsamt och lugnt, och öppna ögonen.