

Övning: Björntasstryckningar

Mål

Du hjälper barnet att lugna sig och fysiskt slappna av.

Anvisning

Låt barnet ligga på mage i en bekväm ställning. Gå igenom barnets rygg, ben och händer genom att trycka på dessa med dina egna handflator, dvs. björntassar. Se till att dina tryckningar är tunga, lugna och jämna. Då är de lugnande.

Be ditt barn att välja var på kroppen du ska börja med tryckningarna. Fortsätt lugnt medan du berättar för barnet vilken del av kroppen du rör som följande.

Barnet kan också justera tryckningarnas styrka genom att berätta om hen vill ha tryckningarna från en pappabjörn, en mammabjörn eller en babybjörn.
