



Övning: Robot vs. spagetti

Mål

Barnet lär sig att känna igen hur avslappning och spänning eller ångest känns i kroppen.

Anvisning

Sätt på lite trevlig musik i bakgrunden. Rör er i takt till musiken, först som en robot: alldeles stelt och oflexibelt. Rör er sedan som kokt spagetti: helt löst och avslappnat. Upprepa båda övningarna några gånger.

Fundera på när kroppen senast kändes som en robot eller som spagetti.
