



Övning: Djupandning

Mål

Barnet lär sig att observera sin egen andning och så småningom att reglera den för att lugna ner sig.

Anvisning

I samband med nervositet och ångest är det typiskt att in- och utandningarna förändras och blir korta och till och med flämtande.

Öva på att förlänga och fördjupa andetagen. Fyll först långsamt lungorna med luft och blås sedan lugnt ut luften tills lungorna är tomma.

Använd hjälpmedel och fantasin som stöd. Prova på t.ex. följande sätt:

- Ligg ner och placera ett mjukisdjur på magen. Försök att få det att röra sig upp och ner med hjälp av andetagen.
 - Tänk er att ni andas in den läckra doften av pizza. Andas därefter ut luften som om ni skulle blåsa upp en luftballong.
-