



# Övning: Fyrkantsandning

---

## Mål

Målet med övningen är att öva på att lugna andningen och hålla in- och utandningsrytmen jämn.

Med hjälp av övningen kan barnet lära sig att lugna sin egen kropp och sitt psyke också utanför hemmet i situationer där en vuxen inte kan hjälpa hen att lugna sig.

## Anvisning

Gör övningen tillsammans med barnet och andas lugnt.

Rita först på ett papper en fyrkant med en pil på varje sida. Pilarna går medurs runt fyrkanten. Om ni vill kan ni också använda en färdig bild (PDF nedan).

För fingret längs fyrkantens sidor medan ni samtidigt lugnar ner andningsrytmen.

När fingret löper i pilarnas riktning längs övre eller nedre kanten från vänster till höger eller höger till vänster andas ni in. När fingret löper ner eller upp längs sidorna av fyrkanten andas ni ut. Inandningen och utandningen följer på varandra i lugn takt.

Fundera tillsammans med barnet på i hurdana situationer hen skulle kunna använda fyrkantsandningen utanför hemmet.

## Försök och observera

Gör fyrkantsandningsövningar tillsammans med ditt barn regelbundet hemma.

- Har ditt barn testat övningen utanför hemmet?
- Lugnar andningsövningen ditt barn?
- Vilka utmaningar har ni stött på under övningen?
- Borde någon annan avslappningsmetod testas?