



Övning: Robot vs. spaghetti

Mål

Barnet lär sig att känna igen hur avslappning och spänning eller ångest känns i kroppen. Därefter kan barnet själv identifiera sitt behov av att slappna av.

Avisning

- 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 spaghetti: helt löst och avslappnat.
- Upprepa båda övningarna några gånger.

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