



Övning: Ballongandning

Mål

Ni lär er en andningsteknik som ni kan använda för att lugna kroppen och sinnet före övningen. Öva ballongandning tillsammans.

Anvisning

Hitta en bekväm ställning, antingen sittande eller liggande.

Lägg ena handen på bröstet och den andra på magen ovanför naveln.

Fokusera på den egna andningen:

- Hur känns andningen?
- Hur får den kroppen att röra sig?

Vid ballongandning känns andningen hela vägen till magen. Man märker det på att handen som vilar på magen stiger och sjunker i takt med andningen. Magen är som en ballong som blåses upp och töms i takt med andningen.

Prova hur det lyckas. Barnet kan, om hen vill, i stället för handen också lägga en bok eller en mjuk leksak på magen och följa föremålets rörelser.

Gör övningen först i ett par minuter åt gången. Senare kan ni gradvis öka längden.

Efter den gemensamma övningen kan du prata med barnet om övningen

- Hur kändes det för barnet att andas på det här sättet?
- Kommer barnet på situationer där ballongandning kan hjälpa?

Animationen (0:52) visar hur andningsövningen kan lindra barnets besvärliga känslor. Du kan titta på animationen med ditt barn före övningen. Länk: <https://youtu.be/-SxosbyOv2A>