



Övning: Uthållighet och att slutföra uppgifter

Varför?

Att öva uthållighet utvecklar koncentrationsförmågan.

Hur?

Välj de övningar nedan som fungerar för er och gör dem varje dag. Redan 30 minuter övning om dagen förstärker koncentrationsförmågan.

1. Skydda småbarn från distraktioner som till exempel snabba program, videor och spel. Var uppmärksam på vilka typer av program ditt barn tittar på. Föredra barnprogram som är lugna och har en handling.
2. Lek och spela åldersanpassade lekar och brädspel med barnet. Lugna ner spelsituationen från andra stimuli och undvik avbrott. Om barnets koncentration börjar svikta, ta en kort paus och uppmuntra barnet att fortsätta spelet eller leken till slutet. Lek- och speltiden kan gradvis förlängas.
3. Lägg pussel med barnet.
4. Läs böcker för barnet eller uppmuntra barnet att läsa på egen hand. Diskutera innehållet i boken. Motivera barnet att läsa till exempel med en belöning. Ni kan också organisera en läsutmaning för hela familjen.
5. Gör korsord, sudoku eller ordflätor tillsammans med barnet. Välj korsord som är lämpliga för barnets ålder. Uppgifter som är för svåra motiverar inte barnet att försöka.
6. Färglägg tillsammans med barnet färgläggningsbilder. Om du vill kan du själv använda färgläggningsbilder och -böcker för vuxna.
7. Gör aktiviteter i flera steg med ditt barn, till exempel att baka bullar (göra degen, jäsa degen, baka, grädda) eller gå till affären (planera, handla, packa upp). Involvera och uppmuntra ditt barn i varje steg och att slutföra aktiviteten.
8. Uppmuntra barnet att göra egna "projekt" i flera steg. Du kan hjälpa barnet med planeringen: vid behov dela upp projektet i mindre delar samt uppmuntra och stöd ditt barn att slutföra aktiviteten. Till slut kan ni fira att projektet är klart. Det kan vara ett pyssel, ett handarbete eller ett videoprojekt. Det viktiga är att barnet planerar, förbereder och genomför det med uthållighet.
9. Var uppmärksam på familjens ostörda närvaro. Undvik att ha smarta enheter nära till hands eller att titta på dem vid sidan om annat görande. Föregå med gott exempel!
10. Gör dagliga mindfulness- och andningsövningar. Du kan välja från listan nedan de övningar som passar er bäst.



Övningar för att öka medvetenheten

Att känna på föremål

Sätt olika föremål i en tygpåse. Välj föremål eller material som har olika känsla, till exempel mjuka, hårda, släta och skrovliga.

Känn på föremålen turvis med barnet med ögonbindel på och försök beskriva föremålen så exakt som möjligt. Ni kan till exempel beskriva formen, ytan, storleken och vikten på ett föremål.

Vatten och skum

Häll vatten i en stor behållare och tillsätt skummande tvål. Känn tillsammans med barnet hur vattnet och skummet känns. Beskriv till exempel vattnets temperatur och skummets mjukhet.

Du kan lägga föremål i vattnet och känna på dem samtidigt.

Skogens undervärk

Gå på en skogs promenad med barnet. Stanna upp i skogen och be barnet att känna omgivningens ljud, vind, dofter. Visa modell och beskriv dina egna förnimmelser för barnet.

Upprepa övningen på en annan plats efter en stund. Har känslorna förändrats?

En smakresa

Gör en mindfulnessövning i samband med en måltid. Stanna upp för att känna matens utseende, doft, konsistens, smak och temperatur. Uppmuntra barnet att beskriva sina förnimmelser. Visa modell med eget exempel. Att sluta ögonen intensifierar smakupplevelsena.

Den här övningen kan göras i början, i mitten eller i slutet av en måltid. Fortsätt måltiden som vanligt efter övningen.
