



Övning: Spänning - avslappning

Varför?

Du hjälper barnet att slappna av och lär hen att bättre känna igen spänningstillstånd i kroppen.

Hur?

Börja övningen genom att lägga er ner eller sätta er bekvämt i en stol.

Du hittar detaljerade övningsinstruktioner nedan som text.

De första gångerna kan du läsa övningen lugnt för barnet. När övningen blir bekant kan du leda den ur minnet och anpassa den. Visa barnet genom att själv göra övningen.

Att läsa hela texten i lugn takt tar cirka 7–8 minuter. Om det känns för långt för barnet kan du korta övningen genom att hoppa över vissa delar.

Övningen i text

Du kan blunda och börja slappna av.

Föreställ dig en plats där det är lätt att slappna av. Det kan vara en hängmatta en sommardag eller favoritplatsen i soffan där du gillar att titta på tv.

Fokusera nu på att observera din andning. Är den snabb eller långsam? Försök att sakta ner din andning. Ta några djupa andetag och räkna lugnt till tre. Andas långsamt in och långsamt ut, långsamt in och långsamt ut...

Snart kan du spänna musklerna i dina händer lite som en bodybuilder. Knyt först båda händerna hårt till nävar och känn hur de spänns. Släpp sedan händerna helt avslappnade. Låt fingrarna sträckas ut och märk hur händerna slappnar av.

Böj nu dina armbågar. Spänn musklerna i dina armar. Känn spänningen en stund. Sänk sedan långsamt ner armarna igen. Låt dem vara helt mjuka och slappa. Kom ihåg att andas – långsamt in och långsamt ut.

Nästa steg är att göra roliga grimaser. Rynka på näsan och kisa med ögonen. Håll denna min och känn en stund hur spänt ansiktet känns.





Låt sedan ansiktsmusklerna långsamt slappna av. Låt alla ansiktsmuskler bli slappa. Tillåt dig att känna dig lugn, avslappnad och mjuk. Kom ihåg att andas – långsamt in och långsamt ut. Fortsätt andas lugnt en stund till.

Nu får du krama dig själv hårt. Håll armarna tätt runt kroppen så att kroppen vet och känner hur mycket du tycker om den.

Låt sedan dina armar, axlar och rygg slappna av långsamt och lugnt. Kom ihåg att andas – långsamt in och långsamt ut. Känn samtidigt efter hur avslappnade ditt ansikte, dina armar och din rygg känns. Andas lugnt en stund till.

Nu kan du lyfta ena benet lite från golvet. Känn hur det upplyfta benet gradvis börjar kännas obekvämt och spänt. Låt benet sedan sjunka tillbaka ner och bli tungt och avslappnat.

Gör nu samma sak med det andra benet. Lyft benet bara lite. Håll det i luften tills det börjar kännas obekvämt. Sänk sedan benet långsamt tillbaka mot golvet och låt det slappna av. Kom ihåg att andas – långsamt in och långsamt ut.

Fortsätt andas en stund. Fundera på hur din kropp känns just nu. Njut av känslan av avslappning.

Du kanske känner dig som en mjuk och slapp trasdocka eller en lätt och svävande fjäder. När du är redo, sträck långsamt och lugnt på dig och öppna ögonen.

