



Övning 7a: Robot versus spaghetti

Mål

Barnet lär sig att känna igen hur avslappning och spänning känns i kroppen. Detta hjälper hen att känna igen behovet av att slappna av.

Instruktioner

- Sätt på trevlig musik i bakgrunden.
- Rör er i takt med musiken först som en robot: mycket stelt och utan att böja.
- Rör er sedan som kokt spaghetti: helt löst och avslappnat.
- Upprepa båda några gånger.

Fundera på senaste gången kroppen kändes som en robot eller spaghetti.

