



## Övning: Pressar med björntassar

---

### Varför?

Du hjälper barnet att lugna sig och slappna av kroppen.

### Hur?

Låt barnet ligga på mage i en bekväm ställning. Gå igenom barnets rygg, ben och händer genom att pressa med dina egna handflator eller björntassar. Se till att dina pressar är tunga, lugna och jämna. Då är de lugnande.

Be ditt barn att välja var på kroppen du ska börja pressa. Fortsätt lugnt medan du berättar för barnet var du pressar till nästa.

Barnet kan också kontrollera pressarnas styrka genom att berätta om hen vill ha pressarna från en stor björn, en mellan björn eller en liten björn.

---

