

MØTE 3: TOTRINNS AVSLAPNINGSØVELSE



Denne enkle avslapningsøvelsen er for barn. Alle trinnene gjentas to ganger slik at barnet kan huske hvordan den skal gjøres.

Instruktøren bør gjøre øvelsen sammen med barnet, slik at han eller hun forstår trinnene. La barnet trene både alene og sammen med omsorgspersonen.

Oppmuntre barnet til å gå gjennom de mentale bildene, pusteøvelsen og avslapningsøvelsen. Hvis han eller hun foretrekker en av delene fremfor de andre, er dette også helt greit.

Når denne øvelsen er mestret, vil kanskje enkelte barn ønske å lage seg sin egen «Morsom totrinns øvelse» med morsomme bevegelser som en måte å ha det gøy på og omgås med den voksne læreren på.

Indre bilder:

1. Lukk øynene.
2. Tenk på et lykkelig, trygt sted eller en hyggelig hendelse (i 15–30 sekunder).

Pusting – gjenta to ganger:

1. Pust sakte inn gjennom nesene og fyll magen med luft som en ballong (pust inn mens du teller til to, hold mens du teller til to, pust ut mens du teller til to).
2. Pust sakte inn gjennom nesene og fyll magen med luft som en ballong én gang til (inn mens du teller til to, hold mens du teller til to, ut mens du teller til to).

Muskelavslapning – gjenta to ganger:

1. Spenn armmusklene (hold mens du teller til to) og la dem så falle ned som slapp spagetti.
2. Spenn armmusklene (hold mens du teller til to) og la dem så falle ned som spagetti en gang til.

****Valgfri utstrekking** – gjenta to ganger**
Strekk deg oppover («Grip etter stjernene») og slapp av.

(Alison Salloum, omarbeidet av Theresa Stockdreher og Michael Scheeringa).