



Övning: Nål, nudel och kråka

Mål

Målet med övningen är att lära barnet att känna igen en avslappnad och spänd kropp. Som hjälp används en lek där man spänner musklerna och låter musklerna slappna av.

Anvisning

I Nål, nudel och kråka-övningen rör man sig runt i rummet. Välj i hemmet ett rum där det finns plats att röra sig.

Öva först tillsammans på vilken typ av rörelse som är förknippad med varje ord.

Kråka: Stå stilla, sträck ut armarna som vingar och spänn musklerna i övre delen av kroppen.

Nål: Sträck upp armarna och lägg handflatorna ihop ovanför huvudet så att ett nålsöga bildas. Spänn hela kroppen.

Nudel: Låt överkroppen hänga ner mot golvet. Håll armar, nacke och huvud avslappnade.

Först styr en vuxen övningen och gör övningen tillsammans med barnet.

Deltagarna i övningen rör sig runt i rummet. När den vuxna säger "nål", "nudel" eller "kråka" gör alla deltagare rörelserna som beskriver vart och ett ord.

När övningen blir bekant kan också barnet leda den. Barn tycker ofta att det är roligt.

Efter övningen kan ni med barnet diskutera huruvida hen märker att hen är spänd som en kråka eller nål till exempel i skolan eller på daghemmet. Fundera på hur man då kan få kroppen att slappna av som en nudel.

Försök och observera:

- Gör Nål, nudel och kråka-övningen regelbundet hemma tillsammans med barnet.
- Har ditt barn testat övningen utanför hemmet?
- Vilka utmaningar har ni stött på under övningen?
- Borde någon annan avslappningsmetod testas?