

AFSPÆNDING²⁸

10-15 minutter

**Materialer:**

- Afslappende og rolig musik
- Nogle tæpper/måtter, som børnene kan ligge på

Beskrivelse:

Fortæl børnene, at I sammen skal lave en afspændingsøvelse, som børnene også kan bruge på egen hånd, hvis de har brug for lidt ro i krop og hoved. Forklar, at du vil afspille noget rolig musik og guide dem undervejs. Mind børnene om, at de selv må bestemme, om de vil følge instrukserne eller bare ligge stille og lytte til musikken.

Sørg for, at der er plads til, at alle kan ligge ned. Sæt musikken på, og guid børnene i at slappe af i kroppen, evt. med udgangspunkt i nedenstående forslag.

Forslag til instruktion. Sørg for at tale roligt, og læg pauser ind, hvor det passer:

Mærk hele din krop, og mærk, hvordan den hviler på underlaget.

Mærk, hvordan din krop helt af sig selv trækker vejret ... forsøg at lægge mærke til rytmen i din vejrtrækning ... du skal ikke ændre vejrtrækningen ... bare mærk rytmen ...

Du kan evt. lægge dine hænder på din mave og mærke, hvordan din mave hæver og sænker sig i samme rytme som din vejrtrækning ...

Mærk dine fødder ... dine underben ... dine knæ ... lår og hofter ... dine hænder ... dine arme ... dine skuldre ... hele din ryg ... din mave ... din brystkasse og dine lunger ... din hals ... dit ansigt ... hele dit hoved ... og til sidst hele din krop.

Lig og mærk hele din krop, og giv dig selv en pause.

Afslutning:

Kort tid inden musikken slutter, kan du gøre børnene opmærksom på, at øvelsen er ved at slutte, så de kan begynde at strække sig lidt og åbne øjnene i deres eget tempo.

Forslag til efterfølgende dialog

- Kunne I mærke en forskel i kroppen før og efter øvelsen?
- Hvordan var det at være opmærksom på sin vejrtrækning?
- Lagde I mærke til, om I var spændte nogle steder i kroppen?
- Tror I, at I kunne bruge øvelsen selv, når I har brug for lidt ro og stilhed?
- Har I evt. noget rolig musik derhjemme, som I kan bruge?
- ...