



AVSLAPPNINGÖVNINGAR FÖR SMÅBARN



Arbetsgrupp: Erika Fogelberg, Anna Fröding, Petra Turja, Mikaela Wiik.
Grafisk form: Emma Strömberg, Jonas Jernström
Layout & foto: Jonas Jernström
Ljudtekniker: Staffan Sundqvist
Redaktör: Mia Smeds
Tryck: FRAM, Vasa
Ansvarig utgivare: Folkhälsans förbund rf, 2013
Andra upplagan

 **folkhälsan**

Hej!

Vi vill hjälpa barn att slappna av och varva ner. Det kan hjälpa dem att öka koncentrationsförmågan, samarbetsviljan och självkänslan. Barn mår bra av att chilla, därför har vi skapat det här häftet med övningar, sagor och tips du som pedagog kan använda dig av i din barngrupp. Vårt material kallar vi Lilla Chilla och målgruppen är barn i daghemsåldern. Till materialet hör också en cd-skiva och tre affischer.

Det händer mycket i barngruppen och hos varje individ när barn lär sig att slappna av. Genom olika avslappningsövningar får barn möjlighet att hitta sitt eget andrum, sin egen lilla stund, och tid att reflektera över hur det känns i kroppen här och nu. Att lära sig hur man kan varva ner stärker förmågan till självkontroll och kan förebygga mobbning. Genom stärkt självkänsla vågar barn vara trygga i gruppen, de vågar ta plats och vågar vara bara med sig själva.

Vi har tagit med tre avslappningsövningar i form av texter som en vuxen kan läsa för en grupp barn i eget, lugnt tempo (samma texter finns också inlästa på cd-skivan). I häftet finns också två beröringssagor som kan användas för att öka barnens kroppskänedom och två massageövningar i form av saga och sång. Dessutom har vi gjort en rörelse-

saga med beskrivningar för olika kroppsställningar och ger några tips för vilan.

På skivan finns fyra instrumentala spår och tre avslappningsövningar med en berättarröst som ger instruktioner. De instrumentala delarna kan användas som bakgrundsmusik när barnen gör övningar ur häftet.

Övningarna kan användas om och om igen. Till en början kan barn vara rastlösa och ha svårt att koppla av under avslappningsövningarna, men när övningarna blir bekanta har barnen lättare att komma till ro. Med träning och upprepning blir avslappningen snart en efterlängtat skön stund. Viktigt är att alla barn gör övningarna för att de vill det och inte för att de blir tvingade till det.

Katten Chilla är en vetedyna som kan värmas upp. Tanken är att barn får krama om den under vilan eller avslappningsövningarna. Tyngden och värmen gör det lättare för barn att varva ner och komma till ro. I häftet finns ett mönster på Katten Chilla så att alla barn kan få en egen dyna.



CHILLASTUNDER
KAN OCKSÅ
ARRANGERAS
UTOMHUS.



Innehåll

CHILLAHÄFTET	SIDA	CHILLASKIVAN	LÄNGD
TIPS: Mysvila	4	AVSLAPPNINGÖVNINGAR MED BERÄTTARRÖST	
KORT BERÖRINGSSAGA: Chilla året runt	6	1. Snöflingan	6:08
BERÖRINGSSAGA: Höstpromenad	8	2. Katten Chilla	7:58
AVSPÄNNING: Snöflingan	12	3. Lugn och ro	8:34
FANTASIRESA: Katten Chilla	14	INSTRUMENTALA DELAR	
FANTASIRESA: Lugn och ro	16	4. Ashland Morning	5:41
MASSAGESAGA: En dag på stranden	18	Beröringssaga: Höstpromenad	
MASSAGESÅNG: Ekornn satt i granen	20	5. Floating in Space	4:51
RÖRELSESAGA: I skogen	22	Massagesaga: På stranden	
RÖRELSESAGA: Beskrivning av rörelserna	24	6. Stormy Harbor	5:42
PYSSEL: Chillakatten	26	Rörelsesaga: I skogen	
		EXTRASPÅR	
		7. Silent Waves	29:28

TIPS

Mysvila

I samband med vilan är det naturligt att också ta med beröring, eftersom hormonet oxytocin utsöndras vid beröring gör att pulsen sjunker och man blir lugn. Beröringsövningar kan göras på många olika sätt och du vet bäst vad som fungerar i din barngrupp.

Skapa gärna en rutin som passar er, t.ex. en stund varje dag eller bara någon dag i veckan. Gör gärna beröringsövningarna till en speciell upplevelse som barnen sedan kan se fram emot, kanske kan ni inreda med sådant som ni annars inte har framme i rummet.

FÖRSLAG TILL REKVISITA:

- Lugn och avslappnande musik (finns t.ex. på Lilla Chilla skivan)
- Ljus och lyktor
- Lavalampa eller någon annan liten lampa med behagligt sken
- Mjuka sjalar och dynor
- Katten Chilla, den egna vilovännen eller den egna stenen

EXEMPEL PÅ MYSVILA:

Låt två barn vara mysansvariga och hjälp dem att ställa i ordning rummet inför vilan. Sätt på avslappnande musik, tänd ljuset i lyktan, bädda madrasserna på golvet och placera ut eventuell annan rekvisita. Be sedan de övriga barnen att komma in och låt dem lägga sig under tystnad. Be de barn som vill bli berörda att visa var de vill få beröring genom att peka på den kroppsdel eller lägga katten Chilla, vilovännen eller vilostenen på den delen av kroppen. De två barn som är mysansvariga får nu tillsammans med pedagogerna beröra/massera en kamrat. De kan massera sina kompisar med händerna, med bollar eller svepa med en sjal över kroppen om någon så önskar. Se till att alla får en stunds beröring och till sist också de barn som hjälpt till.



Chilla året runt

Denna övning är kort och passar bra att göra under samlingar både inomhus och utomhus. Övningen kan öka barnens kroppsuppfattning och utveckla kroppsbilden. Både beröringen av huden och rörelserna med kroppen stimulerar barnens lugn och ro-system och ökar samspelet mellan nerver, muskler och organ. Detta ger ökad kroppskänedom, känsla av lugn och förmåga att lyssna på kroppen. Övningen kan göras sittande eller stående.



På **vintern** är det kallt.
Då får jag värma händerna,
då får jag värma kinderna,
då får jag värma armarna
och värmer också huvudet.

[Gnugga först händerna mot varandra, gnugga sedan kinderna, armarna, axlarna och gnugga också huvudet.]



På **våren** är jag glad.
Då får jag klappa händerna,
då får jag klappa kinderna,
då får jag klappa armarna
och klappar också huvudet.

[Klappa händerna, klappa kinderna lätt, klappa en arm i taget och till sist huvudet.]



På **sommaren** kan det regna.
Då regnar det på händerna,
då regnar det på kinderna,
då regnar det på armarna
och det regnar också på
huvudet.

[Låt fingrarna regna på handens översida, byt sedan hand, låt fingrarna regna på kinderna, på en arm i taget och till sist på huvudet.]



På **hösten** är det mörkt och skönt.
Då tänder vi ljus, som värmer
i vårt hus, jag kramar mej
själv och känner mej trygg.

[Sätt handflatorna mot varandra (som Lucia), håll händerna mot kinderna och avsluta med att krama dig själv varmt.]

BERÖRINGSSAGA

Höstpromenad

Det här är en beröringssaga som utvecklar barnens kroppskännet. Gör övningen på en fri yta på golvet. I övningen går ni i fantasin ut på en gemensam skogspromenad. Barnen deltar aktivt och får känna sig delaktiga, vilket stärker självkänslan och kamratskap i gruppen. Sagan ger möjlighet till improvisation, men kräver också att den vuxna leder övningen vidare på ett lugnt och tryggt sätt. Rörelserna är varierande och görs både sittande och liggande. Sagan avslutas med en lugn stund.

Vilka årstider har vi? Vilken tycker ni bäst om?

[Barnen får berätta.]

Visst är alla årstider fina på sitt sätt? Om jag måste välja så säger jag hösten, för jag tycker det är så härligt att få gå på promenad i skogen då.

[Sitt i en ring med raka ben längs golvet, fötterna in mot mitten.]

Vi ska packa en matsäck före vi går ut i skogen. Det är gott att ha något varmt att dricka när vi är i skogen. Vi värmer saft som vi tar med i en termos.

[Gnugga handflatorna mot varandra.]

Vi tar också med varsin smörgås. Vi brer smör på brödet.

[För händerna längs med benen, ända från låren ner till tårna, fram och tillbaka.]

Vi lägger några ostskivor på brödet.

[Tryck med handflatan ner en ostskiva på vänster lår, höger lår, båda smalbenen och fötterna.]



Vad mera vill ni ha på smörgåsen? (Barnen får ge förslag.)
Tomat, okej, vi skär tomat och lägger tomatskivorna på smörgåsen.

[Skär med utsidan av handen i ena handflatan och placerar ut tomat med knytnävarna över hela smörgåsen (benen).]

Nu är smörgåsen färdig. Vi packar ner allt i ryggsäcken.

[Lägg händerna vid korsryggen och stryk över nedre delen av ryggen när ni lägger in maten i ryggsäcken.]

Vi spänner ryggsäckens band så att den sitter bra på ryggen.

[Stryk med händerna från skulderna ner över axlarna.]

Så går vi iväg ut mot skogen.

[Dra upp knäna mot magen och gå med fötterna och rör på armarna.]

Vi kommer ut i skogen. Här är en liten stig, den går vi på.
Oj, titta så fina träden är! Vilken färg har löven här i skogen? (Barnen får berätta.)

Vi plockar några löv som vi kan ta med hem och göra ett konstverk av senare.

[Barnen sträcker ut sina ben, fötterna in mot mitten och den vuxna går runt i mitten och rör vid deras tår, vilket simulerar



att den vuxna plockar stora löv. Barnen håller fram sina händer och den vuxna ger löven till dem. Barnen får böja sig fram och plocka egna små löv (röra vid sina tår). Barnen får lägga sina löv i ryggsäckarna på ryggen, genom att röra sin egen rygg.]
[Den vuxna sätter sig igen i ringen och börjar lätt låta fingertopparna röra vid sitt huvud.]

Oj nej! Märker ni vad som händer? Jag känner något på mitt huvud, det börjar regna. Det kommer inte så mycket, bara ett skönt stilla höstregn. Men nu kommer det plötsligt mera regn!

[Låt fingertopparna droppa allt snabbare mot huvudet.]

Det börjar ju ösregna! Det bara öser ner vatten och det strömmar till och med in vatten i våra stövlar.

[För händerna från huvudet ner längs axlarna, kroppen, benen och ända ner till fötterna. Om och om igen.]

Det är bäst att vi springer och letar efter skydd.

[Dra upp knäna mot magen och spring med snabba fötter i luften.]

Vi hittar ett stort träd som vi söker skydd under.

[Ligg ned med magen mot golvet, alla har sina fötter in mot mitten.]

Nu är vi skyddade, nu blir vi inte våta. Oj, vad händer nu då?
Det droppar ju stora våta droppar genom grenarna ner på våra fötter.

[Den vuxna går försiktigt på allas fotsulor och tår, se bilden t.v.]

Vi måste leta efter ett annat skydd, vart kan vi springa?

[Barnen får ge förslag.]

Ligg kvar på mage och speja som små spioner.
Jag ser ett stort stenblock, vi kanske alla ryms in under det.
Vi springer dit.

[Sitt upp och spring med snabba fötter fram till stenblocket.]

Där kryper ni ihop som små stenar.

[Barnen ligger ihopkrupna med pannan mot golvet och knäna under magen.]

Vad härligt, nu har vi ett bra skyddsställe. Vi ligger tysta här och vilar medan vi väntar på att regnet ska avta.

[Barnen ges möjlighet till en kort vila i tysthet.]

Har det slutat regna nu? Vi tittar efter.

[Barnen får kika upp och kolla. Ni kan konstatera att nej, det regnar ännu. Upprepa detta några gånger och vila en stund till. Till sist slutar det regna.]

Nu tittar solen fram bakom molnen igen. Vilken tur att det slutade regna. Då kan vi krypa fram och sträcka på oss.
Vilken spännande tur vi fick i skogen!

[Barnen får ställa sig upp och sträcka upp sina armar mot solen.]

AVSPÄNNING

Snöflingan

Den här övningen hjälper kroppen och musklerna att slappna av. Den passar speciellt för de äldre daghemsbarnen, som kan följa instruktioner och har en viss kroppskänedom. Genom övningar där man turvis spänner och slappnar av i musklerna lär sig barn hur det känns att vara avslappnad.

Under övningen ska barnen helst ligga på rygg, gärna på något mjukt, med armarna vilande en bit ut från kroppen och med handflatorna vända uppåt. Benen ligger lätt isär och vilar så att fötterna faller avslappnat utåt. Hjälp gärna barnen hitta den rätta ställningen innan övningen börjar.

ÖVNINGEN FINNS
PÅ CD-SKIVAN

Nu ska du ligga bekvämt och lyssna till min röst en stund. Du får gärna blunda.

Föreställ dig att du ligger bekvämt i ett böljande vitt vinterlandskap. Under dig har du ett varmt täcke. Trots att snön är kall känner du dig varm och lugn i hela kroppen.

Börja med att tänka på dina fötter och tår ... Knip nu ihop tårna allt vad du kan. Spänn dina fötter så att de är hårda som is. Slappna sedan av i hela foten. Nu är fötterna avslappnade och mjuka.

Nu ska du tänka på din rumpa. Spänn rumpan så att det känns som om du lyfter från marken. Hela baken, höften, ryggen och magen är hård som is ... Slappna av och låt kroppen sjunka ner. Din kropp är avslappnad och varm.

Nu är det armarnas tur. Knip ihop händerna hårt, som om du försöker klämma sönder en isbit i handen ... Slappna sedan av och låt isbiten förvandlas till en lätt snöflinga i handen. Öppna händerna. Låt armarna ligga mjukt och lätt bredvid dig.

Fortsätt med att tänka på ditt ansikte. Nu ska du knipa ihop ansiktet allt vad du kan. Låt ditt ansikte bli ett litet skruttigt russin. Spänn först, och slappna sedan av i hela ansiktet ... Slappna av i kinderna ... Slappna av i munnen ... Släta ut pannan ... Känn efter hur det känns i ansiktet när alla muskler är släta och mjuka.

Nu är du riktigt avslappnad i hela din kropp. Nu kommer en snöflinga flygande och landar på din mage. Lägg händerna lätt på magen, så att inte snöflingan flyger iväg igen. Håll kvar den lätta avslappnade känslan i kroppen och andas med långa och djupa andetag. Känn hur händerna lyfts och sänks när du andas.

[Paus.]

Ligg kvar en stund medan du kommer tillbaka till här och nu.

Öppna ögonen. Sätt dig långsamt upp. Nu känner du dig lätt som en snöflinga och orkar fortsätta med det du ska göra idag.



Katten Chilla

I denna övning får barnen ligga på golvet eller på marken och lyssna till berättelsen om katten Chilla. Övningen ger barnen möjlighet att skapa rogivande inre bilder och att i fantasin återuppleva sinnesförnimmelser som de kanske varit med om, t.ex. vatten som stänker i ansiktet. Övningen är ganska lång och kan med fördel förkortas så att ni lämnar bort ett stycke eller två.

ÖVNINGEN FINNS
PÅ CD-SKIVAN

Ligg bekvämt. Nu skall du i din fantasi få gå på en liten upptäcktsresa i trädgården tillsammans med katten Chilla. Men först måste vi vara riktigt tysta, för Chilla ligger ännu och sover i solljuset framför fönstret. Nu börjar katten sakta röra på sig och jag tror att hon kommer att vakna snart.

Katten Chilla sträcker först ut sina framtassar och spärrar ut klorna en stund. Sedan rundar hon ryggen och sträcker ut hela kroppen, innan hon försiktigt hoppar ner från fönsterbrädet. Det är alldeles tyst i huset och Chilla smyger med ljudlösa steg mot ytterdörren. Dörren står på glänt, och Chilla slinker ut på trappan. Där stannar hon och njuter av solljuset och den vackra utsikten i trädgården.

Chilla fortsätter ner i gräset. En vacker fjäril flyger förbi, men Chilla är ännu för trött för att springa efter den. Hon fortsätter i lugn takt vidare in i trädgården. Det blåser en svag vind som får trädens löv att prassla. I skuggan under äppelträdet lägger sig Chilla ner en stund och njuter. Hon rullar över på rygg och sträcker sina tassor högt upp i luften. Hon gnider kroppen mot gräset så att det känns skönt på ryggen.

När Chilla tittar upp i äppelträdet ser hon fåglar som flyger från gren till gren. Det är en mamma med sina små fågelungar som håller på att lära sig flyga. Vi är riktigt tysta för att inte störa fåglarna som tränar flitigt. Nu får en av fåglarna vind under sina vingar och flyger iväg till ett fågelbräde lite längre bort i trädgården. Strax följer alla de andra fåglarna efter. Katten Chilla följer dem med blicken, men ligger ändå kvar i det sköna gräset.



Chilla fortsätter sin färd genom trädgården och kommer fram till en vacker damm. Solljuset gör att vattnet blänker. Chilla speglar sig i vattenytan och märker snart alla fina fiskar som simmar omkring i dammen. Hon lägger huvudet på sned och tittar på fiskarnas rörelser. Sakta lyfter Chilla sin tass och för den försiktigt mot vattenytan. Samtidigt som katten doppar tassan i vattnet simmar fiskarna kvickt iväg. Kvar finns bara ringarna som Chillas tass skapade på vattenytan. Chilla tittar på ringarna som sakta försvinner och när vattnet är en blank spegel igen fortsätter hon sin promenad.

Nu upptäcker Chilla att du går med henne i trädgården. Hon kommer fram till dig och stryker sig mjukt mot dina ben. Du sätter dig ner på marken och låter Chilla hoppa upp i din famn. Med långsamma rörelser stryker du Chilla över pälsen. Hon lägger sig till rätta i famnen och börjar sakta spinna. Då låter du handen ligga kvar på Chillas rygg. Andas lugnt och känn efter hur det känns i din kropp just nu.

Lugn och ro

Denna övning är en fantasiresa där barnen får ligga i en skön ställning och lyssna till berättelsen. Övningen kan göras om och om igen. Att barnen till slut nästan lär sig berättelsen utantill är bara en fördel. Genom att de känner igen både sagan och den känsla den förmedlar aktiveras det parasympatiska nervsystemet, som gör att de känner lugn och ro. Övningen är även lämplig att göra inför vilan och då kan det sista stycket i texten lämnas bort.

ÖVNINGEN FINNS
PÅ CD-SKIVAN

Lägg dig bekvämt och lyssna till min röst.

Det är en vacker sommardag. Luften känns varm och skön. Du går på en strand tillsammans med en vuxen som du känner dig riktigt trygg med.

Vid stranden finns en liten träbåt som väntar på dig. En lätt vind blåser och ditt hår rör sig i vinden. Du ska nu, i din fantasi, få åka på en båttur i den lilla båten. Du sätter dig i båten och den vuxna tar tag i årorna och börjar ro.

Du känner doften av hav och saltvatten när båten glider iväg ut från stranden. Vinden gör så att det går små vågor på vattnet. Vågorna gungar båten sakta från sida till sida. Solen lyser varmt och solstrålarna glittrar på vattenytan.

Du sitter stilla och njuter av lugnet som havsluften ger dig. Du sträcker försiktigt ut handen och doppar den i vattnet. Du låter vattnet glida mellan fingrarna en liten stund. Det känns kallt och varmt på samma gång.

På avstånd hör du måsar skräna. De låter glada. Du funderar på varför de är så glada. När ni kommer närmare ser du att det är många måsar som flyger tillsammans. De dyker ner

mot havsytan och nappar åt sig strömmingar som en fiskare har slängt till dem i vattnet. Måsarna sväljer strömmingarna och sätter sig sedan tysta och nöjda på de fina klipporna.

Båten glider sakta förbi klipporna och måsarna. Långt borta ser du en fyr. Du tittar på den ståtliga fyren medan båten sakta glider vidare över vattnet. Det är tyst ute på havet. Nu hörs bara ljudet av årorna och vattnet som kluckar mot båten.

Det sköna gunget gör så att din kropp blir avslappnad och den känns tung och varm. Du känner att den sköna havsluften blir som ditt täcke. Du lägger dig ner i båten och lutar huvudet mot däck.

Du tittar på de vita molnen där uppe på den klarblå himlen. Några små, vita moln seglar sakta förbi, utan att täcka solen. Du känner dig trött och lycklig. Älskad.

Din kropp känns tung, dina armar och dina ben känns trötta. Hela du blir sömnig av vågorna som vagnar dig till sömns. Det är lugn och ro i dig.

[Paus.]

Nu får ni sakta återvända till stranden igen ... Ni drar upp båten på land.

Kom tillbaka till rummet vi är i ... och till här och nu. Rör på dig, sträck och vrid på kroppen lite och öppna ögonen.



En dag på stranden

Det är avslappnande och skönt att både ge och få massage. Vid massage utsöndras hormonet oxytocin vilket gör att vi upplever välbehag. Genom att massera varandra får barnen en erfarenhet av positiv interaktion och respektfull beröring och på så sätt kan massagen fungera mobbningsförebyggande. Under massageövningen kan barnen ha ett tunt lager med kläder på sig. De ska gärna massera varandra, men det är viktigt att lära dem att först fråga om lov: "Får jag massera dig?" och att vara tydliga med hur och var de vill bli masserade. Ett nej ska respekteras och det barn som inte vill bli masserat kan ge massage istället, eller vila bredvid. Efteråt tackar barnen varandra för massagen. Läs upp sagan för barnen som sitter i par, det ena barnet med ryggen mot det andra. Ni kan också sitta alla efter varandra med en vuxen längst bak, eller i en ring.

Det var en gång en liten strand där solen lyste varmt.
[Värm händerna genom att gnida handflatorna mot varandra.]

Det varma vattnet sköljde över stranden och gjorde sanden mjuk och skön.
[Stryk med händerna från sida till sida på ryggen.]

En vindpust virvlade över stranden och lyfte upp en vacker drake på himlen.
[Gör virvlande oregelbundna rörelser med fingertopparna på ryggen.]

På stranden lekte många barn. En del plockade stenar och snäckor ...
[Plocka med fingrarna på olika ställen på ryggen.]

... och andra byggde sandslott.
[För handflatorna mot mitten.]

Några barn hoppade i vågorna och stänkte vatten på varandra.
[Klappa lätt med handflatorna på ryggen – först samtidigt och sedan turvis.]

Plötsligt täcktes himlen av stora tjocka moln så att solen inte syntes mer.
[Tryck försiktigt med båda händerna över ryggen.]

Det började blåsa mer och mer så att träden vajade från sida till sida.
[Låt fingertopparna svepa över ryggen från sida till sida.]

Små regndroppar landade mjukt i sanden. Snart regnade det mer och mer.
[Trumma lätt med fingertopparna – öka takten så småningom.]

Ett svagt buller hördes långt borta och ute på havet syntes flera blixtrar.
[Gör en sick sack-rörelse med fingertopparna uppifrån ner på båda sidorna om ryggraden.]

Barnen började frysa. De tog sina cyklar och trampade hem så fort de kunde.
[Cirkla med två fingrar uppåt och neråt.]

ÖVNINGARNA
FINNS OCKSÅ
ILLUSTRERADE PÅ EN
AFFISCH
SOM KAN HÄNGAS
UPP PÅ VÄGGEN!

Hemma tog de sig ett varmt bad med mycket skum i. Efteråt svepte de in sig i en len och kramgo filt och kröp upp i den mjuka soffan.
[Stryk långsamt längs med ryggen]

Katten Chilla smög sig upp i famnen, lade sig till ro och började spinna.
[Vandra uppåt med två fingrar längs med armarna till nacken och cirkla sedan med fingrarna i håret.]

Nu var alla trötta, varma och lyckliga över den fina dagen de varit med om.
[Tacka kompiserna för att du fått massera.]



Ekorn satt i granen

Ett trevligt sätt att introducera massage och beröring är genom sång. Här har vi skapat massagerörelser till sången Ekornen satt i granen. I början kan ni med fördel lämna bort vart annat "massagegrepp" så att alla hinner med i rörelserna. Övningen kan göras i par, på led eller i ring.

ÖVNINGARNA
FINNS OCKSÅ
ILLUSTRERADE PÅ EN
AFFISCH
SOM KAN HÄNGAS
UPP PÅ VÄGGEN!



1. Ekornen satt i granen skulle skala kottar fick han höra barnen, då fick han så bråttom.



2. Smek längs axlar och nacke upp till öronen. 3. Spring med fingrar ner längs ryggen.]



4. Hoppa han från tallegren, stötte han sitt lilla ben, och den långa ludna svansen.



5. Slingra som en orm med handflatorna från nedre ryggen uppåt.]



6. Sprang han hem till mamma på den gröna ängen fick han med det samma, krypa ner i sängen.



7. Dra med handflatorna över ryggen från sida till sida. 8. Håll händerna stilla på ryggen.]



9. Knåda axlarna. 10. Gör cirklar med handflatorna längs ryggen.]



11. Rita ögon, näsa och en glad mun. 12. Klättra uppåt med ena handens fingrar, sedan med andra handens fingrar.]



13. Klappa/tryck på axlarna i tur och ordning. 14. Dra med handflatorna över ryggen från sida till sida. 15. Slingra som en orm med handflatorna från nedre ryggen ända upp till hjässan.]



I skogen

Lugn rörelse är återhämtande och utvecklande. I denna övning får barnen utföra rörelser som tränar koncentration, visualiseringsförmåga, balans, styrka och kroppsuppfattning. Övningen görs så att en vuxen läser sagan i lugn takt med små pauser ibland och barnen följer med genom att inta de rörelser som nämns och som är märkta med fet stil. Rörelserna byts först då följande namn för rörelserna läses upp. När berättelsen och de olika ställningarna är bekanta för barnen kan man övergå från att fokusera på de olika ställningarna till att hitta ett lugnt och harmoniskt flyt i rörelserna.

Beskrivning av de olika rörelserna hittar du på följande uppslag.

ÖVNINGARNA
FINNS OCKSÅ
ILLUSTRERADE PÅ EN
AFFISCH
SOM KAN HÄNGAS
UPP PÅ VÄGGEN!

Det är en vacker vårdag på landet. **Solen** lyser från en klarblå himmel och det är varmt och skönt ute.

Hunden Gosa kommer gående längs vägen, den blir glad då den ser **katten** Chilla som sitter vid vägkanten och njuter.

Hunden Gosa och **katten** Chilla tycker mycket om att leka med varandra och de ger varandra en stor kram när de ses. Idag ska du få följa med på deras äventyr.

Det roligaste vännerna vet är att springa iväg till **kaninen** Hoppsan, som bor på en liten holme mitt ute i en sjö. På vägen dit brukar de alltid upptäcka spännande saker.

Hunden Gosa och **Katten** Chilla ger sig iväg längs vägen. Efter en stund viker de av på stigen som leder mot sjön. Snart kommer de fram till en stor äng.

Vårens första **fjäril** fladdrar fram över ängen. Den har stora vingor med vackra färger. Ett **bi** flyger också förbi. Det hörs ett surrande ljud, som blir svagare och svagare ju längre bort biet flyger.

I slutet av ängen finns ett långt stenröse. Där ligger en **orm** och solar sig. Den ligger alldeles stilla. Ormen märker att

någon kommer. Den väser, ringlar iväg och gömmer sig mellan stenarna.

Plötsligt hörs ett knakande ljud. Det låter som en kvist som knäcks. Vad kan det vara? Det är en stor lurvig **björn** som vaknat ur sitt ide. Den har sovit en väldigt lång vintersöm och tycker nu att det är dags att börja röra sig ute i skogen igen. När björnen lufsar förbi fortsätter vännerna sin färd.

De klättrar över stenröset och går in i skogen. Det är roligt att röra sig mellan **träden** i skogen. Det är tyst, stilla och lugnt. Träden sträcker sig rakt upp mot ljuset och himlen.

Snart kommer de fram till ett **berg**. Det går en stig runt berget, men idag bestämmer sig Gosa och Chilla för att gå över berget. Då de kommer upp på berget känner de av en lätt vind som blåser i deras päls. **Träden** på berget står stadigt i vinden. Rötterna håller träden på plats.

Gosa och Chilla beundrar utsikten en stund och vandrar sedan vidare ner för berget och fortsätter längs med skogsstigen mot sjön.

Nere vid vattenbrynet finns en **bro** som leder över till holmen. Gosa och Chilla stannar för att se på några fiskar som hoppar och leker i vattnet och går sedan över bron.

De får genast syn på Hoppsan som sitter i **solen** och äter maskrosor. Hoppsan blir glad av att se sina vänner. Gosa, Chilla och Hoppsan njuter av att få vara tillsammans. De lägger sig alla i gräset, sträcker på sig och **vilar** en stund.





1. SOL

Ställ dig på knä. Sträck på dig och för upp armarna ovanför huvudet. Sträck också ut dina fingrar.

Effekt: Rörelsen väcker kroppen, aktiverar muskler i bålen och främjar en god hållning.

2. HUND

Ställ dig på knä och sätt handflatorna mot golvet. Svanka med ryggen och titta uppåt. Forma ryggen till en skål.

Effekt: Rörelsen ökar ryggradens

flexibilitet och aktiverar nacken och ryggmusklerna.

3. KATT

Ställ dig på knä och sätt handflatorna mot golvet. Kuta med ryggen och titta mot magen.

Effekt: Rörelsen ökar ryggradens flexibilitet, aktiverar magmusklerna och tänjer på ryggens muskler.

4. KANIN

Sitt på knä och böj dig framåt

så att pannan rör i golvet.

Sträck dina armar bakåt längs med din kropp. Dina händer kan vila längs med golvet eller hålla om dina hälar.

Effekt: Rörelsen lugnar ner och tänjer på musklerna i nedre ryggen.

5. FJÄRIL

Sätt dig på golvet med fotsulorna mot varandra. Håll ryggen rak. Fladdra försiktigt med benen som fjärilsvingar.

Effekt: Rörelsen tänjer på insidan av låren och främjar en god hållning.

6. BI

Sätt dig på golvet med benen i kors. Sträck armarna rakt ut från axlarna. Håll ihop fingrarna. Rör händerna (vingarna) upp och ner med små, snabba rörelser.

Effekt: Rörelsen stärker skuldrorna, övar kroppskontrollen och koncentrationsförmågan.

7. ORM

Lägg dig på magen. Sträck dina armar bakåt och ta tag i dina händer bakom ryggen. Lyft upp ditt huvud från golvet och titta framåt.

Effekt: Rörelsen stärker ryggen och baken samt tänjer på magmusklerna.

8. BJÖRN

Stå på dina fötter och sätt handflatorna mot golvet. Håll knäna så raka som möjligt.

Effekt: Rörelsen tänjer baksidan av kroppen och stärker armar och skuldror.

9. TRÄD

Ställ dig på ett ben. Sätt foten mot benet du står på, antingen mot vaden eller så att tårna rör i golvet. Håll händerna mot varandra framför bröstet. Byt ben.

Effekt: Rörelsen tränar balansen och stärker musklerna i benet och foten. Rörelsen främjar en god hållning.

10. BERG

Stå stadigt på båda fötterna. Låt armarna hänga ner bredvid din kropp. Räta på dig så du blir lång och titta på något som finns långt framför dig.

Effekt: Rörelsen främjar en god hållning och utvecklar koncentrationsförmågan.

11. BRO

Ställ dig på alla fyra med magen upp mot taket. Spänn rumpen så att bron hålls rak.

Effekt: Rörelsen stärker baksidan av kroppen och tänjer på musklerna i bröst och armar.

12. VILA

Lägg dig på rygg. Slappna av. *Effekt: Rörelsen ger ökad kroppsmedvetenhet och gör att musklerna slappnar av.*



Chilladyna

Med värmedynan kan du som vuxen/pedagog på ett enkelt och respektfullt sätt hjälpa barn att slappna av. Du kan säga att du vill att barnet ska ha det bra och därefter fråga barnet var han/hon vill att du placerar dynan. Sätt dynan försiktigt på den utpekade kroppsdelen och fråga om det blev rätt och hur det känns.

Dynan kan värma om barnet känner sig fruset (t.ex. har kalla händer), motverka spända muskler eller användas för att hjälpa barnet slappna av i en viss del av kroppen.

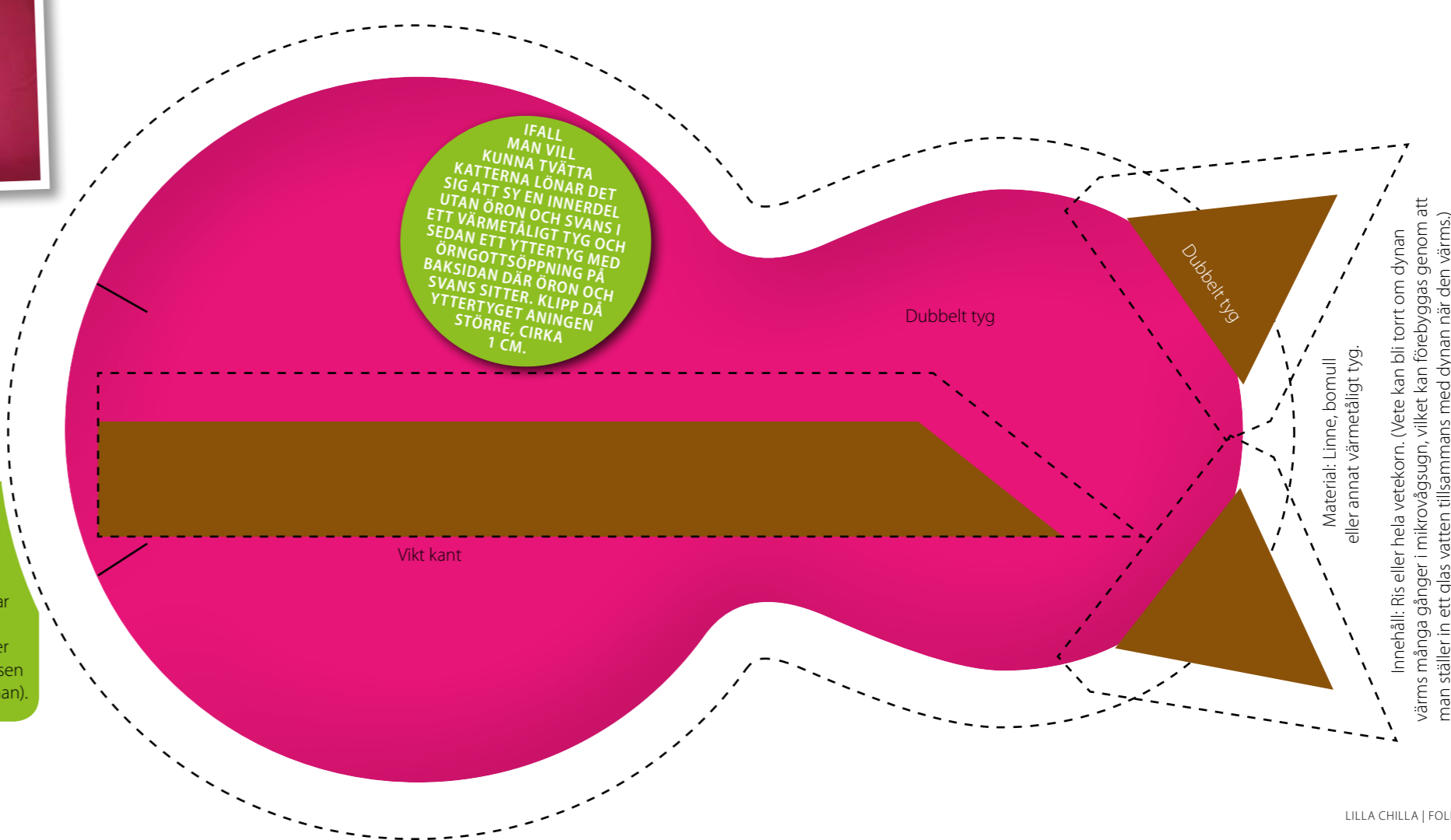


GÖR VÄRMEDYNAN SÅ HÄR:

1. Rita av mönstret på katten: kropp, öra och svans.
2. Klipp ut delarna i dubbelvikt tyg.
3. Sy öron och svans avigsida mot avigsida och vänd till rätsida.
4. Nåla ihop kattens kropp avigsida mot avigsida med öronen på insidan ca 1 cm från huvudets mitt.
5. Sy ihop katten, men kom ihåg att lämna en öppning längst ner.
6. Vänd katten med rätsidan utåt.
7. Fyll katten cirka 2/3.
8. Nåla fast svansen och sy ihop nedre kanten.

FÖRDELAR MED VÄRMEDYNAN:

- värmedynan är en beröringsform som de flesta accepterar både som givare och mottagare – även för sådana som har svårt att ge eller ta emot fysisk beröring,
- värmedynan kan användas i andra sammanhang t.ex. om barnet har svårt att somna eller om man vill lugna barnen inför en sagostund,
- värmedynan kan även kylas ned och användas för att lindra feber eller vid akut smärta (dynan placeras då i en påse och får vara i frysen en stund, men kom ihåg påsen: det får inte komma in fukt in i dynan).



Tips

SY EGNA
ÄRTPÅSAR I
OLIKA STORLEKAR.
ÄRTPÅSARNA KAN
VARA STORA OCH TUNGA
FÖR RASTLÖSA FÖTTER
ELLER SMÅ OCH LÄTTA
FÖR PANNAN OCH
HÄNDERNA.



ANVÄND OLIKA
LÄTTA TYGER, T.EX.
SIDEN ELLER CHIFFONG,
SOM NI SVEPER MED
ÖVER VARANDRA
UNDER AVSLAPPNINGS-
STUNDEN.



Leta efter egna chillastenar, gärna släta eller slipade som känns sköna i handen. Ni kan göra stenarna personliga genom att måla eller skriva på dem. Ta fram stenarna bara till era avslappningsstunder. Barnen kan ha stenarna i handen under avslappningsstunden. Lägg dem i en vacker korg eller ask när de inte används.

EN VARMVATTENSFLASKA ÄR SKÖN
DÅ DET ÄR KALLT, SPECIELLT DÅ DEN
HAR ETT MYSIGT FORDRAL SOM T.EX
CHILLAKATTEN.



Lilla

Chilla.

✚ folkhälsan