



## AVSPÄNNING 2

### Snöflingan

Det här är en övning i muskulär avslappning. Den passar för barn som redan kan följa instruktioner och som har en viss kroppskännedom. Genom övningar där man turvis spänner muskler och slappnar av lär sig barn hur det känns att vara avslappnad i kroppen. Den här övningen gör barnen medan de ligger på rygg med armarna vilande en bit ut från kroppen, handflatorna vända uppåt och benen lätt isär så att fötterna faller avslappnat utåt. Hjälp barnen hitta den rätta ställningen före övningen börjar.

#### ► Text att läsa

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

Föreställ dig att du ligger 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 blir hårda som is. Slappna sedan av i hela foten. Nu är fötterna avslappnade, varma och mjuka.

Nu ska du tänka på din rumpa. Spänn rumpen 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 i mjuk nysnö. 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. Gör ditt ansikte till ett litet skruvtigt russin. Spänn först och slappna sedan av 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 ...

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.