

STÆRKE SAMMEN - DAGTILBUD

OPLÆSNING: 'MÆRK DIG SELV'

Søde barn,

Nu skal du sætte dig ned eller lægge dig ned. Du bestemmer, hvad du har lyst til.

Hvis du har lyst, kan du lukke dine øjne.

Nu skal du prøve, om du kan slappe helt af i hele kroppen.

Prøv at trække vejret helt roligt (*Træk selv vejret dybt og roligt, så børnene kan høre det*).

Nu skal du øve dig i at mærke din egen krop.

Først skal du lægge begge dine hænder op på dit hoved.

Prøv, om du kan trykke lidt forsigtigt på hovedet, som om det skal ned mod dine fødder.

Nu skal du lægge din ene hånd på den ene kind og din anden hånd på den anden kind.

Kan du lave cirkler med hænderne på dine kinder – helt blødt og roligt?

Nu skal du tage din ene hånd og lægge over på den modsatte skulder.

Og nu gør du det også med din anden hånd – så dine arme er krydsede hen over dit bryst.

Prøv, om du kan trykke lidt på begge dine skuldre, ligesom hvis du giver dig selv et kram.

Nu lægger du din ene hånd på din anden overarm.

Langsomt skal du blidt ae dig selv ned ad armen, til du rammer din hånd.

Så skifter du arm, og nu tager du din anden hånd og lægger over på din modsatte overarm.

Langsomt aer du på samme måde dig selv ned ad din anden arm, indtil du rammer din hånd.

Læg nu dine hænder mod hinanden, og hold dig selv i hånden.

Prøv, om du kan sætte begge dine hænder ned i gulvet med flad hånd, og tryk så håndfladerne ned i gulvet.

Nu skal du tage din ene hånd og lægge den der, hvor dit hjerte er – måske kan du mærke, at det banker.

Læg din ene hånd ned langs din krop og din anden hånd på din mave.

Nu skal du sidde op, så du kan nå resten af din krop.

Læg en hånd på hvert af dine lår, og giv lårene et lille tryk.

Prøv, om dine fingre kan nå fra dine lår ned til dine skinneben – helt ned til, hvor dine fødder starter.



Skole og Dagtilbud

Hold fast om fødderne.

Prøv så at se, om du kan røre ved dine tæer en ad gangen. Det er okay, hvis det kilder.

Nu skal du bøje benene og sætte fødderne ned i gulvet. Bliv siddende, og tryk fødderne godt ned mod gulvet.

Nu er vi snart færdige med øvelsen.

Men inden vi slutter, skal du lægge dig ned på ryggen og lægge hænderne på din mave.

Til sidst skal du trække vejret helt ned i maven – tre gange og puste langsomt ud igen (*Træk selv vejret dybt og roligt, så børnene kan høre det*).

Nu har du mærket hele din krop.

Din krop er din, og den er lige præcis, som den skal være.

Du er lige præcis, som du skal være.

Du er sød.

Du er en god ven.

Du er et barn, som vi andre passer på.

Nu må du gerne sætte dig op og åbne dine øjne.

Tak, fordi du var med.