

Lugn och ro i förskolan



När vi bestämmer oss för att genomföra något behöver vi skapa tid och plats för att det ska bli av. Svara på frågorna nedan för att öka chanserna att ni för in och fortsätter med mindfulness hos er.

Svara så som du vill jobba med detta i ca en månad. Gör om arbetsbladet efter en månad och sätt upp ditt långsiktiga mål.

När under dagen skapar vi utrymme för gosedjursmeditationen?

Hur många gånger per vecka ska vi göra gosedjursmeditationen?

Ska vi vara hel eller halvgrupp?

Hur ofta ska vi göra vardagsövningar?

Text till gosedjursmeditationen, ungefär såhär (läs långsamt och pausa en stund mellan raderna):

Lägg dig ner på rygg med mjukisdjuret på din mage.

Nu ska vi bara andas. Vi andas in och ut, in och ut ...

Lägg händerna på ditt mjukisdjur och låt det vaggas av din andning när du andas in och ut.

Hur känns det? Kan du känna att ditt mjukisdjur vaggas? Mjukisdjuret far sakta upp och ner, och upp och ner. Eller så kanske du inte känner att mjukisdjuret far upp och ner – det är också helt okej om det är så. Du gör helt rätt.

Känner du hur du andas? Du andas lugnt in och ut och in och ut. Följ hur mjukisdjuret vaggas.

Om du märker att du tänker på andra saker, till exempel vad du ska göra sedan, så gör det ingenting. Du kan prova att skicka i väg dina tankar på ett moln som drar förbi på himlen.

Nu ska vi alldeles strax avsluta den här övningen.

Ta tre djupa och långsamma andetag.