



BALANS KOMMER INIFRÅN

Vardagsövningar

Vardagsövningarna är små korta övningar som hjälper oss att få in närvaron mer och mer i vardagen.

Gå med fokus på fotsulorna

Din vardagsövning: blir att innan du går in på jobbet varje morgon, de sista stegen före du öppnar ytterdörren, gå långsamt. Sätt ner fötterna långsamt. Känn vilken del du sätter i först, trycket mot trampdynorna osv.

Barnens vardagsövning: är ungefär samma sak. Välj ett tillfälle när ni går från samlingen, till maten eller vid ett annat tillfälle då alla går några steg. Eller gör ett sådant tillfälle. Be barnen uppmärksamma hur det känns i fötterna medans de går. Det kan vara bra att säga att de ska tänka hur det känns tyst i huvudet så inte alla börjar beskriva det högt :)

Hoppa och känn andningen

Gör övningen själv ett par gånger innan du provar med barnen. Genomför sen övningen tillsammans med barnen.

Be barnen stå stilla, hålla händerna på bröstkorgen och blunda. Stå så i kanske 10-20 sekunder.

Ta sen bort händerna och hoppa i ca en minut.

Sedan ska ni stå stilla igen, hålla händerna på bröstet och blunda. Eller kika ner i golvet går också bra. När ni stått så en stund, ca en minut kan du fråga barnen hur det kändes. Var det skillnad före och efter hoppandet? Vart kändes det och hur? Alla upplevelser är rätt.

Upptäck känslorna

När ni sitter tillsammans, några eller alla barn så be barnen känna efter hur de känner sig inombords just nu. Berätta för barnen att de kan beskriva sin känsla i en färg, t.ex., idag känner jag mig orange. Eller så kan de beskriva känslan i väder, t.ex., jag känner mig solig. Eller genom ett djur, t.ex., jag känner mig som en björn. Ge även alternativet att beskriva det som en vanlig känsla, som t.ex. glad.

Du kan införa ett eller två olika sätt per gång ni provar detta.

Andas med armarna

Stå med armarna hängandes längs sidorna. För armarna uppåt åt sidorna när du andas in och för tillbaka armarna när du andas ut. Gör så några andetag.

Olika andning

Fråga barnen vid olika tillfällen, gärna ett och ett hur deras andetag känns just nu. Till exempel när

de sprang en bit, när de gråtit, skrattat eller så. Bara sådär i förbifarten. Ju oftare barnet uppmärksammar sitt andetag desto bättre.

Brickan

Lägg 5 saker på en bricka. Titta på sakerna med barnen kanske 30 sekunder. Lägg sen över en duk och be barnen minnas sakerna. Man kan börja med 3 saker och sen öka på.

Rita av en gren

Det går förstås med vadsomhelst. Men ta in en gren. Be barnen rita av den. Inte så fint som möjligt eller så, utan så exakt som de ser den. Gör om övningen fem dagar i rad. De kommer kanske se fler och fler detaljer var dag. Var noga med att inte jämföra. Det är för uppmärksamhetsövningen, inte hur resultatet blir förstås.

Vad är det som låter?

Stanna upp med barnen, ute eller inne och lyssna. Be de gärna blunda och lägg märke till vilja ljud de hör. Inom sig, i rummet, utanför rummet, från kompisarna eller så. Efter kanske 1 minut kan ni räkna upp ljuden tillsammans. Det brukar bli ganska många.

Att lyssna på varandra

Detta är en övning ni kan göra med de lite större barnen och när ni inte är så många. 2-4 barn kan vara lagom i början. Låt sedan ett barn i taget prata. Ni andra ska vara tysta och lyssna aktivt. Du kan välja ämne eller låta barnen välja vad de vill prata om. Det passar olika med olika barn. Sen går ni runt så alla får möjlighet att prata ostört och alla får öva på att aktivt lyssna. Visa gärna själv hur man kan göra. Ändå se på varandra och så, men inte svara.

Når du äpplet

Stå upp tillsammans och försök att nå ett äpple som finns strax ovanför dig. Gör dig riktigt lång. Hur känns det i kroppen när du inte når längre? Hur andas du nu? Prova andra sidan. Hur vet du att det tar stop där? I denna övning lär man sig upptäcka sina gränser.

Termometer eller väder

Man kan rita upp termometrar eller väder och ta för vana att barnen får möjlighet att rita/visa hur de mår idag. Då lär de sig att stämna av inåt ofta.

Skratta

Skapa en situation då ni skrattar tillsammans. Det kan kännas konstigt men barnen brukar ha lätt till det. Eller fånga en situation då det blir skratt naturligt. Be sen barnen känna efter i kroppen hur skrattet kändes.

Oroligt barn?

Om du har ett oroligt barn kan du försöka ha det i knät och uppmana barnet att känna sitt andetag i magen. I magen finns inga tankar. Bara känn ditt andetag. Det kan hjälpa lugna en stund.

Snällarmband

Gör armband tillsammans och ha det på barnen. Be barnen flytta armbandet från ena armen till den andra varje gång barnet gör något snällt. Andra får inte säga ”vad snällt, flytta nu armbandet” eller ”det va väl inte snällt, du får inte flytta armbandet för en sån sak” utan detta är helt inifrån en själv.

Det stärker barnet och kan hjälpa till att upptäcka (och öka) allt det snällt de redan gör. Och de kan ge sig själva den uppmärksamheten och bekräftelsen.

Tvätta händerna

För dig: En gång om dagen, tvätta händerna långsamt och utforska hur det känns egentligen. Avsluta gärna genom att se dig själv i ögonen och säg något vänligt till dig själv.

Med barnen: När du hjälper ett barn att tvätta händerna så ställ lite frågor som: känner du hur tvålen luktar?, är vattnet varmt eller kallt?, hur känns tvålen mot händerna?, känner du hur händerna rör sig mot varandra? Och så vidare.

Massera händerna eller ansiktet

Om barnen behöver lugnas (eller du för den delen) så stanna upp en stund och massera era egna händer. Ett finger i taget. Handflata, handrygg, handled. Kan varieras med att massera sitt ansikte istället.

Fyrkant av färg

När ni är i skogen. Be barnen leta efter fyra pinnar. Låt barnen lägga de i en fyrkant en bit ifrån varandra. Sen får barnen leta efter olika färger i denna fyrkant. Låt barnen göra det under tystnad några minuter. Prata sen inte om hur många färger de fick ihop, vi vill ifrån tävlingskänslan. Fråga istället hur de såg skillnad på färgerna. Vad de tyckte om färgerna och så vidare.