

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.

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 i väg 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 glider sakta vidare över vattnet. Det är tyst ute på havet. Nu hörs bara ljudet av årorna och vattnet som kluckar mot båten.

Chilla

För 2–6-åringar

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 däckets.

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 sömning 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.

Fler övningar hittar du på [folkhalsan.fi/chilla](https://www.folkhalsan.fi/chilla)