

SANSEREJSER

HAVFRUEN - pædagogisk vejledning

Afspænding og styrker selvværd

SANSEREJSENS FØLELSESMÆSSIGE FORMÅL

Havfruen handler om at blive venligt mødt af andre og mærke, at man kan være en god ven ved blot at være den, man er.

Havfruen har glædet sig til at møde barnet, fordi barnet er sødt og venligt. Og når man er sød og venlig mod andre, vil de ofte gerne være ens ven.

Uanset om barnet oplever relationelle udfordringer i hverdagen eller bare har brug for at slappe af, kan mødet med havfruen og hendes familie give glæde og en pause fra virkeligheden samt på sigt en tro på, at man er god nok, som man er.

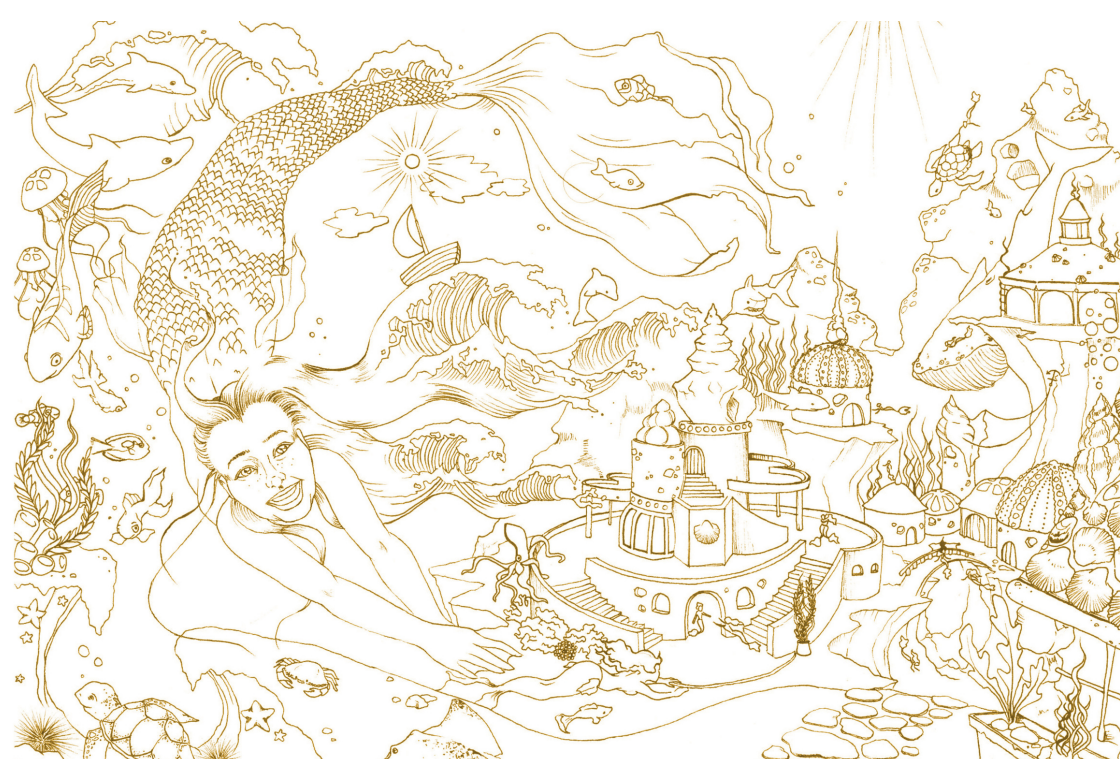
God lytning.
Tine og Søren

SANSEREJSENS KROPSLIGE FOKUS

Barnet skal i indledningen trække vejret dybt ind og forestille sig at puste bobler i vandet. Øvelsen skaber indre ro, så barnet kan nyde oplevelsen med havfruen i afslappet og afspændt tilstand.

Vejrtrækningsøvelsen aktiverer barnets parasympatiske nervesystem og barnet vil efterfølgende have bedre forudsætning for at falde i søvn, koncentrere sig, løse konflikter eller lære noget nyt.

Undervejs i Sanserejsen vil barnet blive bedt om at mærke efter i sin krop, hvordan det føles at være en god ven. Følelsen giver barnet selvværd og troen på være god nok, som hun er. Det motiverer på samme tid barnets lyst til at være en god ven for andre og lærer barnet, at venner er gode ved hinanden.



SANSEREJSER

HAVFRUEN

Afspænding og styrket selvværd



SPØRGSMÅL TIL BARNET EFTER SANSEREJSEN

- Hvordan havde du det indeni, da du opdagede havfruen?
- Hvordan føltes det at bevæge sig i vandet sammen med havfruen?
- Hvad mærkede du i kroppen, da du trak vejret ind og pustede bobler ud i starten?
- Hvordan føltes det at blive taget godt i mod af havfruens venner og familie?
- Hvilken oplevelse gjorde mest indtryk på dig under vandet?
- Hvad betyder det for dig at have gode venner?
- Hvordan er man sammen, når man er gode venner?
- Hvordan havde du det indeni efter at have besøgt havfruen?
- Har du lyst til at besøge havfruen igen? Hvorfor / hvorfor ikke?

SKAB EN VERDEN UNDER VAND

Tegn eller mal det, du ser under vandet. Klip det ud og sæt det op på en planche.

Lad barnet lave sin egen havfrue, og bed hende forklare, hvad der gør lige netop denne havfrue til en god ven.

Måske kan barnet fortsætte og fortælle, hvorfor havfruen synes, barnet også er en god ven.

Havfruen kan bruges som *vejrtrækningsven eller klistres op på planchen.

* Læs om Vejtrækningsvennen på Klatretræets pædagogiske vejledning.

