

SANSEREJSER

ÆSKEN - pædagogisk vejledning

Standse tankemylder og finde ro



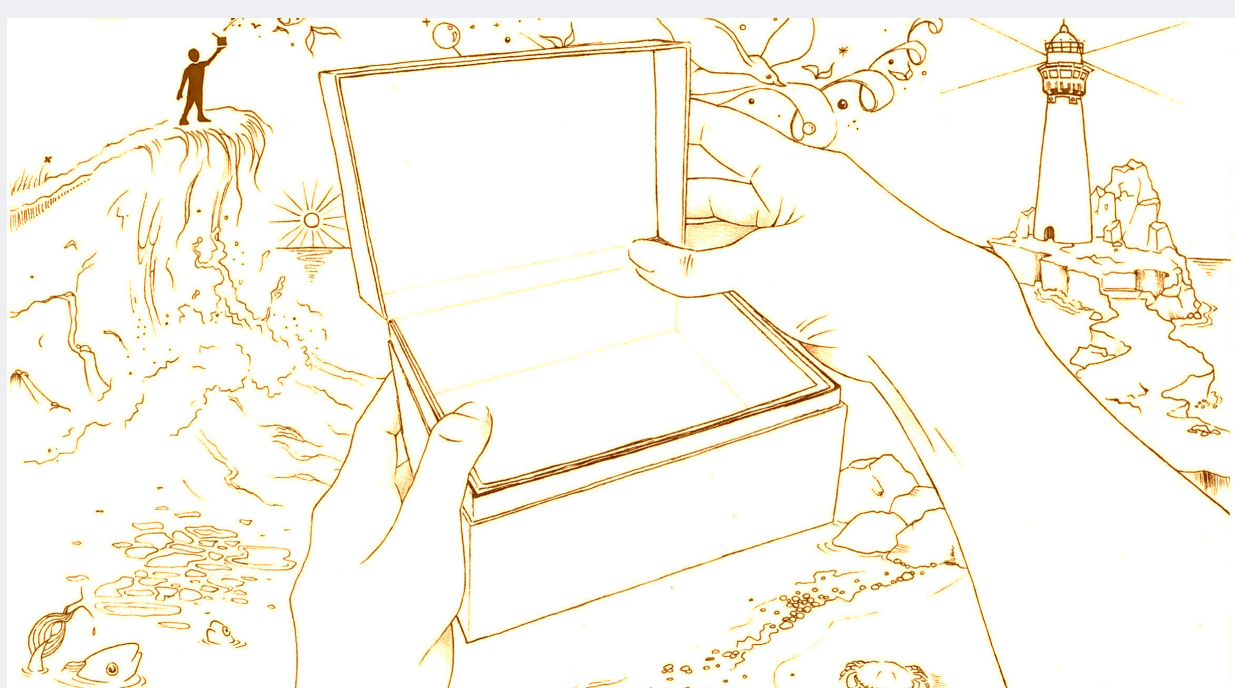
SANSEREJSENS FØLELSESMÆSSIGE FORMÅL

Æsken er en fortælling om at lære at standse de mange tanker, der flyver rundt i hovedet på barnet på grund af mængden af stimuli og indtryk, barnet møder dagligt.

For at gøre processen personlig, skal barnet fra start bruge sin fantasi til at forestille sig, hvordan hans helt egen æske ser ud.

Barnet får til sidst lov til at vælge, om han vil have sine tanker tilbage eller sætte dem fri og slippe dem helt.

God lytning.
Tine og Søren



SANSEREJSENS KROPSLIGE FOKUS

Historien starter med en vejtrækningsøvelse, der får barnet til at falde til ro og blive klar til at lytte til historien.

Det er en god idé at øve barnet i, at lave en korrekt vejtrækning. Luften skal trækkes helt ned i maven, så maven puster sig op som en ballon. For at træne dette, kan man benytte sin *vejtrækningsven.

Herefter guides barnet igennem et stræk af begge kroppens sider. At strække sig er en del af vores natur. Når musklerne strækkes, sendes ilt ud til cellerne og affaldsstoffer transporteres væk.

Også sansecellerne stimuleres af stræk, og når barnet slapper af ovenpå strækket, vil følelsen af kroppens summen give barnet en øget krops-fornemmelse.

Når barnet øver sig i at flytte fokus fra de forstyrrende tanker ned i fornemmelsen af kroppen, lærer barnet at mestre teknikken selv at finde ro, nærvær og plads til fordybelse.

SANSEREJSER

ÆSKEN

Standse tankemylder og finde ro



SPØRGSMÅL TIL BARNET EFTER SANSEREJSEN

- Hvordan ser din æske ud?
- Havde du flest gode eller dårlige tanker i hovedet i dag?
- Hvordan havde du det med, at du skulle skille dig af med tankerne for en stund?
- Hvordan gik det med at indfange tankerne?
- Hvad mærkede du, da du havde indfanget tankerne?
- Hvorfor er det godt at slippe tankerne i hovedet ind imellem?
- Vil du gerne beholde tankerne eller sende dem ud i det fri?
- Hvordan tror du, tankerne har det, når de slippes fri?
- Hvordan kan du slippe tankerne fri en anden gang, når de fylder for meget i dit hoved?

LAV DIN EGEN ÆSKE

Lad barnet lave sin egen æske i farver, mønstre og den pynt, de selv ønsker. Man kan også male et syltetøjsglas.

Æsken kan findes frem, når man lytter til Sanserejsen og helt bogstaveligt være genstand for æsken i Sanserejsen. På den måde bliver teknikken konkretiseret og kropsliggjort. Det får barnet til lettere at kunne huske denne mestringsstrategi i fremtiden og hjælpe sig selv.

Vil man gå skridtet videre, kan man tage æsken med ud efter at have lyttet til Sanserejsen, og slippe tankerne fri et godt sted, som barnet selv er med til at vælge

* Læs om vejrtrækningsvennen på Klatretræets pædagogiske vejledning.

