

SANSEREJSER

KLATRETRÆET - pædagogisk vejledning

Kropsfokus, afspænding, at finde ro og slappe af



SANSEREJSENS FØLELSESMÆSSIGE FORMÅL

Klatretræet handler om at finde ro og slappe af. For at blive klar til at sove eller til at lære noget nyt, skal barnet finde ro i sig selv og slippe de tanker og følelser, der måtte blokere.

Det gøres ved at aktivere det parasympatiske nervesystem gennem vejtrækningsøvelser.

At kunne berolige sig selv og finde fokus og nærvær, styrker barnets selvværd og tro på, at udfordringer er til for at blive løst.

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. Ilten vi trækker ind, giver energi til vores celler og renser blodet for affaldsstoffer. Ilten holder os på den måde sunde og raske. Det er derfor en god idé at træne barnet i at lave en korrekt vejtrækning.

Undersøgelser viser, at blodet iltes helt op til 15% bedre gennem næsen. Derfor benytter Sanserejser teknikken at trække luften ind gennem næsen og helt ned i maven, så maven puster sig op som en ballon. Maven skal derefter tømmes for luft ved at puste luften ud gennem munden. For at træne dette, kan man benytte sin *vejtrækningsven.

Herefter guides barnet igennem et stræk af begge kroppens sider. Når musklerne strækkes, sendes ilt ud til kroppens celler 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 kropsfornemmelse.

Når barnet bliver i stand til at lytte til sin krop, vil det blive i bedre stand til at stoppe op og passe på sig selv i pressede situationer.

SANSEREJSER

KLATRETRÆET

Kropsfokus, afspænding, at finde ro og slappe af



SPØRGSMÅL TIL BARNET EFTER SANSEREJSEN

- Hvad oplevede du i skoven?
- Hvad gjorde vejtrækningen ved dig?
- Hvordan kunne du mærke din krop arbejde, da du klatrede op i træet?
- Hvordan var det at kravle helt op i himmelen?
- Hvordan føles det at ligge i en sky?
- Hvordan føltes det indeni dig at ligge på skyen og slappe af?
- Hvad så du, da du fløj på skyen?
- Hvordan havde du det, da du rutsjede ned på jorden igen?
- Vil du have lyst til en tur i klatretræet igen? Hvorfor / hvorfor ikke?

LAV DIN EGEN VEJTRÆKNINGSVEN

Sy eller strik en lille bamse.

Mal en lille pind, en toiletrulle eller noget lignende. Tegn en vejtrækningsven på et stykke karton.

Vejtrækningsvennen placeres omkring navlen og bevæger sig, når vejret trækkes ned i maven.

Med vejtrækningsvennen på maven trænes barnet i at trække vejret korrekt med fokus på, at luften skal helt ned i maven og ikke kun til brystet.

* Læs om den gode vejtrækning på hjemmesiden i afsnittet "Viden om".

