

SANSEREJSER

DRAGEN - pædagogisk vejledning

Opøver empati, indre ro og styrket selvværd



SANSEREJSENS FØLELSESMÆSSIGE FORMÅL

Dragen er en fortælling om at være utryg ved at indgå nye venskaber, fordi barnet kan føle sig usikker på relationen.

Historien guider barnet gennem nervøsiteten og planter en følelse af at være modig ved at have overvundet sine bekymringer og som resultat deraf får sig en god ven.

Fortællingen handler også om at turde lukke det fremmede ind, og se det gode i andre, til trods for at de kan forekomme anderledes.

God lytning.

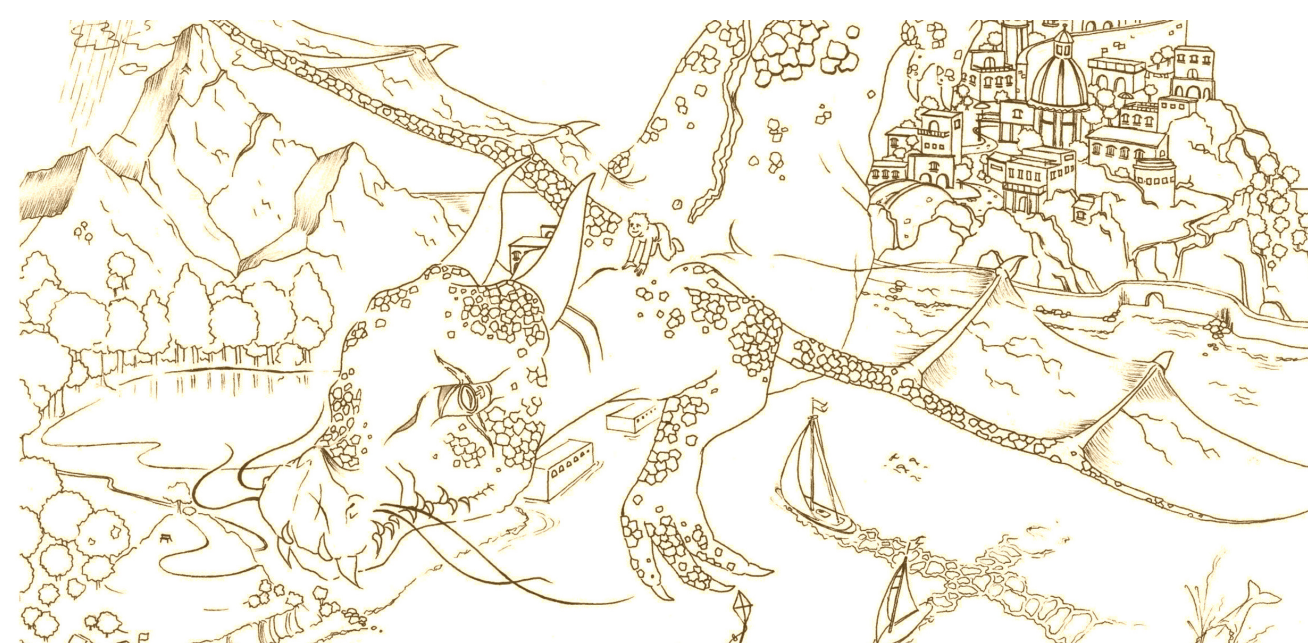
Tine og Søren

SANSEREJSENS KROPSLIGE FOKUS

Når barnet bliver bange, aktiveres det sympatiske nervesystem, der er vores indre alarm for fare.

Frygt kan være irrationelt, og derfor trænes barnet i denne Sanserejse i at berolige sig selv, så han kan handle hensigtsmæssigt.

Gennem vejrtrækningsøvelser aktiverer barnet det parasympatiske nervesystem, der skaber indre ro og giver plads til at tænke sig om.



SANSEREJSER

DRAGEN

Opøver empati, indre ro og styrket selvværd



SPØRGSMÅL TIL BØRNENE EFTER SANSEREJSEN

- Hvordan havde du det, da du opdagede, at du stod på en drage?
- Hvordan fik du beroliget dig selv?
- Hvordan føles det at kunne blive rolig, selvom du var i en utryk situation?
- Har du prøvet at være i en situation i virkeligheden, hvor du var bange og fik beroliget dig selv?
- Hvad tænkte du, da dragen fortalte, at den ingen venner havde?
- Hvad tror du, det betyder for dragen, at du var så modig at blive dens ven?
- Hvordan kan du bruge det i virkeligheden?
- Hvad gjorde mest indtryk på dig på din flyvetur med dragen?
- Hvad kan du lide ved at være ven med dragen?
- Har du lyst til at være sammen med dragen en anden gang? Hvorfor / hvorfor ikke?

LAV JERES EGEN DRAGE

Tegn, mal eller lav en drage i ler, af en sten, papmaché eller lignende.

Dragen kan bruges som *vejrtrækningsven og/eller symbol på, at barnet har fået en ven ved at være modig og ved at tro på det bedste i andre.

Dragen kan findes frem, når barnet har brug for særlig støtte eller tryghed, da dragen er der for barnet, uanset hvad der sker.

* Læs om vejrtrækningsvennen på Klatretræets pædagogiske vejledning.

