

SANSEREJSER

SØRØVERSKATTEN - pædagogisk vejledning

Træner visualisering af mål



SANSEREJSENS FØLELSESMÆSSIGE FORMÅL

Sørøverskatten er en fortælling om at sætte sig et mål og mærke glæden ved at nå det.

En genvej til at nå sit mål, kan være at visualisere det. Visualisering har været benyttet i sportpsykologien i mange år, da undersøgelser viser, at hjernen ikke skelner mellem det vi forestiller os, og det vi gør.

Hver gang barnet visualiserer sit mål, vil sporet i hjernens nervebaner blive dybere med den lærte adfærd. Derfor er det en god ide at høre Sørøverskatten gentagne gange, når der arbejdes med at nå et mål.

God lytning.
Tine og Søren

SANSEREJSENS KROPSLIGE FOKUS

Visualisering kræver både koncentration og fantasi, og derfor skal kroppen være afspændt og tankerne faldet til ro.

For at finde ind i den tilstand, starter fortællingen med en afspænding, mens barnet ligger i solen på sit sørøverskib. Her får barnet bevidsthed om, hvordan kroppen føles, når den er helt afslappet.

Når barnet i slutningen af Sanserejsen oplever at nå sit mål, kropsforankres visualiseringen ved at barnet mærker efter i maven, hvordan det føles indeni.

Kropsforankring hjælper barnet til at arbejde målrettet og kenkende følelsen, når målet er nået.



SANSEREJSER

SØRØVERSKATTEN

*Træner opmærksomhed på kroppen,
at finde ro og slappe af*



SPØRGSMÅL TIL BARNET EFTER SANSEREJSEN

- Hvordan havde du det, da du lå og slappede af på sørøverskibet?
- Hvordan kunne du mærke, at du slappede helt af?
- Hvad husker du bedst fra din sejltur med sørøveren og hans papegøje?
- Hvordan havde du det indeni, da du opdagede skatten?
- Vil du dele dit mål med mig?
- (hvis ja) Hvad kunne du mærke indeni, da du så, at du opnåede dit mål?
- Hvorfor er det mål vigtigt for dig?
- Hvad vil det betyde for dig at opnå målet?
- Kunne du tænke dig at sejle ud med sørøverkaptajnen igen en anden dag? Hvorfor / hvorfor ikke?

GØR MÅL SYNLIGE

Målene kan synliggøres ved for eksempel at benytte tegningen, der hører til Sanserejsen.

Tegningen kan hænges op, hvis barnet ønsker det eller gemmes i en mappe, som man kan tage frem efter behov.

Man kan arbejde med mål på mange forskellige niveauer. Både personlige, sociale og faglige.

Hvis man ikke finder det hensigtsmæssigt at benytte ordet *mål*, kan man ændre ordet til *ønske* eller *drøm*.

