

SANSEREJSER

BADETUREN

Muskelfspænding og indre ro



SANSEREJSENS FØLELSESMÆSSIGE FORMÅL

Badeturen tager lytteren med ud i naturen, hvor barnet gennem sine sanser og krop finder ro indeni.

Når børn påvirkes af bekymringer om alt fra hvem man skal lege med til om farmor er alvorligt syg, når hun skal på hospitalet, kan de emotionelle påvirkninger sætte sig som spændinger i kroppen. Gennem fokus på kroppens enkelte dele og ved at spænde af, får barnet en metode til at abstrahere og slippe tanker og bekymringer. Denne metode kan barnet benytte i stressede situationer.

Når barnet får større kropsbevidsthed, får det også lettere adgang til sine følelser og behov. Muskelafspænding kan på sigt forbedre koncentrationen, reducere angst, give en øget fornemmelse af kontrol og dermed øge selvværdet.

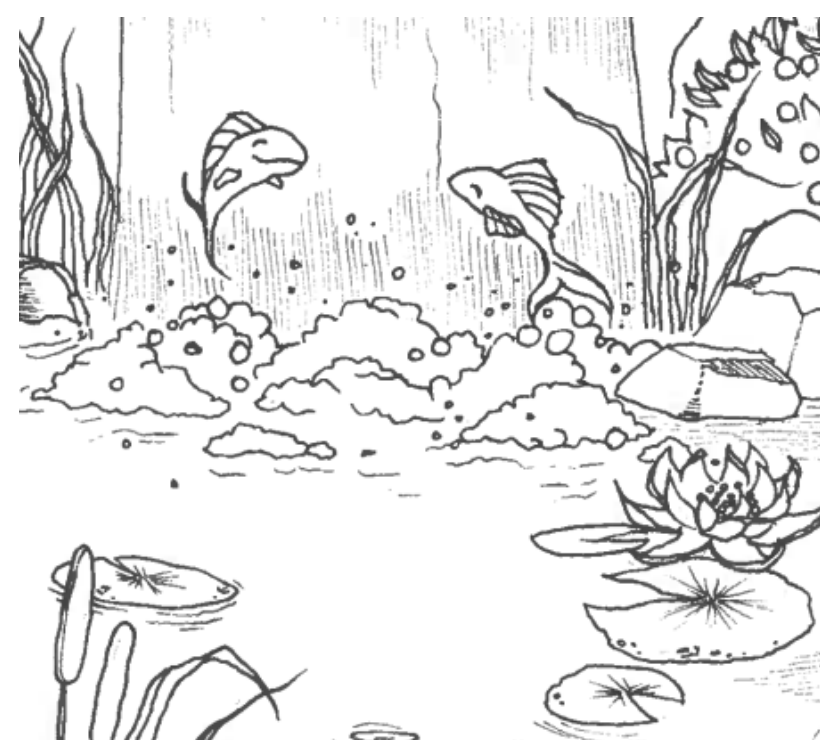
God lytning.
Tine og Søren

SANSEREJSENS KROPSLIGE FOKUS

Mange børn går rundt med muskelspændinger i kroppen, fordi de er i alarmberedskab i større eller mindre dele af dagen. Spændte muskler har sværere ved at udskille affaldsstoffer og ubehandlede kropsspændinger kan forårsage kroniske smerter.

Sanserejsen handler om at afspænde et muskelområde ad gangen. Ved at mærke forskellen på den spændte og afslappede tilstand, øges kropsbevidstheden. Når Sanserejsen er slut, føler barnet sig afspændt i hele kroppen.

Kropsafspænding kan være svært for barnet at lære, da det kræver tid og en tålmodighed, som mange børn ikke er fortrolige med i en travl hverdag. Derfor kan barnet med fordel træne denne form for afspænding flere gange for at opleve den afslappende og beroligende effekt.



SANSEREJSER

BADETUREN

Muskelfspænding og indre ro



SPØRGSMÅL TIL BARNET EFTER SANSEREJSEN

- Hvordan føles din krop lige nu?
- Hvordan føles det at være afslappet?
- Hvordan har du det indeni?
- Hvilke lyde hørte du i haven?
- Hvordan var det at gå ud i det kolde vand?
- Hvad skete der i din krop, da du spændte dine muskler?
- Hvad mærkede du i din krop, da du slappede af i dine muskler?
- Hvordan var det at blive varmet op af solen?
- Hvornår kunne det være dejligt at have denne følelse af at være afspændt i kroppen?
- Har du lyst til at besøge haven med søn igen? Hvorfor / hvorfor ikke?

MÆRK KROPPENS REAKTION PÅ TEMPERATURFORSKEL

Hvis barnet har svært ved at forestille sig, hvordan kroppen reagerer anspændt på koldt vand og afslappet på den varme sol, kan man gøre det abstrakte konkret for barnet ved at fylde to beholdere med henholdsvis koldt og varmt vand.

Lad barnet mærke, hvordan kroppen reagerer forskelligt på varmt og koldt vand. Mærk følelsen i hånden, når den tages op af vandet igen. Blodtilførslen, denne handling forårsager, gør det langt lettere for barnet at komme i kontakt med kroppen.

