

Afslapning

Spørg til hvad barnet kender til at slappe af – måske er det sådan det er lige inden man falder i søvn om aftenen, hvor man er helt slap i kroppen eller hvis man ikke gider stå op om morgenen. Vis evt. hvordan en afslappet hånd falder ned på låret, hvis man slipper den.

Fortæl at den nemmeste måde at slappe af på er, at tage en dejlig dyb indånding gennem næsen og langsomt puste ud igen gennem en spids mund. Lad evt. barnet lægge en hånd på sin mave og lad barnet lægge mærke til hvordan hånden hæversig når barnet ånder ind og falder når barnet puster ud.

Herefter begynd afslapning i følgende rækkefølge:

- Tæer og fødder mod gulvet
 - o Jeg siger som regel, "lige om lidt kan du mærke sådan en dejlig varm, snurrende fornemmelse i tæerne – du kan lige give mig et nik når du har fat i fornemmelsen".
 - o "Nogle gange kan sådan en fornemmelse godt have en farve – har din det?" Så bruger jeg den farve barnet giver mig til at male kroppen.
 - o Så næste gang du puster ud kan du male benene hele vejen op til knæene, så de bliver helt tunge og dejlig varme osv.
- Ankler
- Underben
- Lår ... numse sædet mod stolen
- Vejrtrækning
- Nedre del af ryggen helt op til
- Skuldrene som sænkes
- Nakken – op langs baghovedet rundt om ørerne
- Vejrtrækning
- Hårbunden panden øjnene
- Ned gennem kæben og halsen
- Helt ud gennem begge arme samtidigt – gennem albuer, håndled og fingre.
 - o Barnet kan evt. forestille sig at det tegner rundt om hver finger, ligesom hvis det tegner hånden af på et papir.

Hvis I har aftalt at tage på fantasirejse kan man fortsætte herfra ([link](#)), men for meget angste børn kan det være mere end rigeligt bare at koncentrere sig om at slappe af evt. samtidigt med at du tæller.

"Træk vejret roligt ind og ud medens du bliver ved med at slappe rigtig dejligt af sådan: ind 1-2-3-4 og ud 1-2-3-4. "

Ros gerne hyppigt undervejs, så barnet ved at de gør det rigtige.

Fortæl også gerne, hvad de skal gøre, hvis de bliver bange eller der er noget som gør ondt.

"Hvis du mærker noget, du synes gør ondt, skal du bare tage en endnu dybere vejtrækning og når du puster ud så gøre dig endnu mere tung i kroppen – det hjælper.