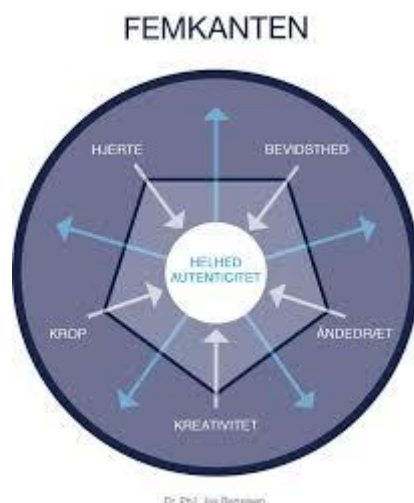


# Manual for nærværstrening for barn

## 5 treff

Metodane som blir brukt i nærværstrening for barn byggjer på femkanten av Jes Bertelsen og bøkene «Barn i balanse» av Anne Sælebakke og «Rolig og oppmerksom som en frosk» av Eline Snell.



Føremålet med desse fem treffa med nærvær- og empatitrening er å gje ein introduksjon til kva dette er (både for vaksne og barn) og vere med på å gje barnet eit roleg pusterom i kvardagen.

Anne Sælebakke nemner nokre gode og konkrete grunnar for å la nærvær- og empatitrening vere ein del av kvardagen i barnehagen. Slik trening er både eit mål i seg sjølv og ein måte å vere til stades i verda her og no.

- Gje barna rom for å kvile, roe seg ned. Det er viktig i seg sjølv. Avslappa kropp og sinn er i tillegg det beste grunnlag for læring
  - Sjølvregulering som skjer når barna oppdagar at tankar og kjensler kan vere gjester som kjem og gjeng.
  - Gjere barna bevisst på deira indre liv. Styrke sjølvkjensla ved å trene på tillit til eigne indre opplevingar
  - Stimulere barnet si viljestyrte merksemd og evne til sjølvdisiplin
  - Lære sjølvomsorg, i balanse med omsynet til andre
  - Vekke empati og evna til å forstå andre, respektere andre sine kjensler
- (Sælebakke, 2015, s 136)

## Første treff

- Snakke om pust (til dømes: kva rører seg alltid når vi sit heilt stille, legg handa på magen og kjenn, hald handa framom nase og munn og kjenn kva som skjer, endrar pusten seg?)
- Lytte til «Rolig og oppmerksom som en frosk»  
<https://www.arnebergforlag.no/rolig-og-oppmerksom-som-en-frosk-eline-snel-9788282200653>
- Spagettitest (kokt/ukokt) (sjå eige ark) Snakk med barna om forskjell på muskulatur som er spent og muskulatur som er avslappa. Når slappar musklane våre av? Når er dei ikkje slappe? Spagettitesten som den blir bruka her er henta frå Eline Snell si bok, «Rolig og oppmerksom som en frosk».

## Andre treff

- Kropp – Be barna merke kontakten kroppen har med underlaget, kva for delar er i kontakt med golvet, kva for delar er ikkje nedi golvet?
- Hjarte –kva veit de om hjarte? Kvar er hjarte, legg handa di på det, kjenner du eller høyrer du noko, kva skjer med hjartet når du er sint, når du er glad, når du tenker på nokon du veit er glad i deg (ulike kjensler)?
- Massasje/vennleg berøring – jobbe i par, barna masserer kvarandre. Den som masserer sit bak den som blir massert. Start med strykingar (vind) over skulder og rygg, heile handa skal vere i kontakt med skulder/rygg og tempoet skal vere roleg. Gå så over til å tappe lett over same område (regn). Etter «regnet» kan barna bruke tomlane litt i djubda bak på skuldrene, i rolege og litt fastare bevegelser. Sit ved sida av den du masserer, legg den fremste handa di på panna til den du masserer, kanskje kan ho/han lene hovudet fram og la det kvile i handa di. Bruk den andre handa di til å stryke forsiktig oppover på både sider av nakken, og masser litt ekstra opp mot der håret byrjar. Fortsett i same stilling. Med handa bak på nakken lagar du no ei stor og varm sol bak på ryggen, stryk med flat og mjuk hand. Byt side og gjer det same med andre handa. La så hendene gli over skuldrene og ned til albogane. Gjenta bevegelsen 3-4 gonger, som eit teikn på at no er massasjen slutt. Byt slik at du blir massert av den andre. Til slutt kan barna gjerne veksle nokon ord om korleis dei opplevde massasjen, både å gje og å ta imot. Ta det gjerne opp i plenum dersom det passar i gruppa.

Instruktør må vere tydeleg på at det er viktig å seie i frå dersom den som masserer skal gjere noko annleis. Bruk gjerne roleg musikk under massasjen og demp belysninga.

## Tredje treff

### Yoga

- Innleiing: Gni hendene saman, inn mot brystet og ta tre gode, djupe magedrag/innpust.
- Pusteøvingar: to korte pusteøvingar for å roe ned og samle fokuset
  - ❖ Lat som du er ein ballong som fyllast med luft, pust inn så mykje luft som du greier, ballongen skal bli så stor som mogleg. Reis deg frå sittande til ståande og strekk armene opp og ut. Plutseleg går det hol på ballongen og den sprekk, du dalar sakte eller dett fort ned på golvet att.
  - ❖ Kaninpust: Sit på golvet og lag kaninøyro på hovudet med hendene. Når du pustar inn, rettar du deg opp i ryggen og pustar inn 3-4 korte sniff medan «øyro» peikar rett opp. Når du pustar ut dett du saman i overkroppen og øyro bøyer seg samstundes framover.
- Yogaeventyr: Kaninane frå pusteøvinga over kan køyre pustetoget inn i jungelen og sjå på dei ulike dyra. Barna kan sitje på kne etter kvarandre eller kvar for seg på matte (sjå kva som passar best for gruppa). Når toget køyrer, skyt brystet fram så det blir svai i ryggen. Armene lagar toghjulsirklar langs sidene av kroppen samstundes som vi lagar lyd («chuga, chuga, chuga tut, tut) . Når du ser eit dyr, krummar du ryggen bakover, du pustar sakte ut, medan du rekker armene fram og seier psssjjjj, som om toget bremsar. Gjenta togøvinga mellom kvart dyr.
  - ✓ Løve – Sit med beina i kors og rett rygg og la hendene kvile på knea. Pust inn, pust så ut att, med ein høg «heeeee» - lyd, medan du rekkjer tunga så langt ut som mogleg og strekk armene fram med sprikande fingrar.
  - ✓ Pelikan/fugl: Stå med handflatane mot kvarandre framfor bringa. Ha tyngda på venstre fot, løft høgre fot slik at hælen kviler mot venstre ankel og høgre kne peikar ut til sida. Løft hendene over hovudet og strekk ut. Ta hendene ned framfor bringa igjen og sett begge beina i golvet. Byt bein og gjenta.
  - ✓ Ape – Stå på golvet, løft armene opp framfor deg, bøy deg så fram og la armene henge avslappa ned mot golvet. Rull deg så opp til utgangsstilling att. Apane kan svinge på armene, løfte på beina og lage apelydar.
  - ✓ Katt/Tiger – firfotståande, krum og svai i ryggen.
  - ✓ Sumarfugl – Stå på golvet, strekk armene ut og opp. Når armene strekkast opp går du opp på tå, når armene/vingene flaksar nedover igjen går du ned på heile fotsålen att.

Avslutninga på yogaen kan vere det same som innleiinga.

#### Fjerde treff

- Pusteheisen: Når du pustar inn let du merksemda følgje pusten frå hovudet og ned i magen (ta «heisen frå hovudet og ned i magen). Mens du pustar ut, flyt du merksemda frå magen og opp til hovudet att. Du tar heisen tilbake til utgangspunktet. Slik tar du «heisen» ned og opp, samtidig som du pustar inn og ut. Gjenta.
- Fantasireise i kroppen, viktig å formulere fantasireisa opent, slik at barna er frie til å sanse og/eller assosiere medan den indre kroppsreisa går føre seg (s 176, Sælebakke). La merksemda vere ei lykt som lyser på beina dine akkurat no. Kan du merke om dei er tunge eller lette, varme eller kalde? Kan du merke tærne, har beina ein farge, korleis har beina dine det, viss dei kunne prate, kva ville de fortalt deg. Så kan du flytte merksemda til magen din, magen er som eit stort rom inni deg, korleis er det inni der, mørkt, lyst, varmt, kaldt, roleg eller uroleg, har magen noko å fortelje.
- Utfyll med andre delar av kroppen dersom gruppa heng med 😊

#### Femte treff

- Snakk med barna om kva dei hugsar frå øktene vi har hatt, var det noko dei synest var greitt, moro, var det noko dei ikkje likte. Ta utgangspunkt i det dei seier og vel øvingar som barna har prøvd tidlegare ut frå dette.
- Avslutt siste økt med spagettitesten

Tidsramma for desse øktene er om lag 15-20 minutt. Det er viktig å hugse at innhaldet til treffa er forslag og ein må vere fleksibel i forhold til «kvar barna er». Nokon dagar kan det til dømes vere nok med 5 minutt, eller ein må kanskje bruke ei anna øving enn det som er planlagd. Det er og viktig å hugse å minne barna på at dei ikkje skal kjenne noko spesielt under øvingane, det dei kjenner og tenker er til ei kvar tid godt nok. Gje barna rom for å vere kreative og bruke fantasien sin!