

AVSLAPPNING I KLASSRUMMET

Avspännings- och avslappningsövningar kan med fördel plockas in i de flesta ämnen, tex när eleverna är trötta, oroliga eller spända. Övningen är i första hand avsedda för mellanstadiet. Sätt gärna på lugn musik. Läraren berättar och eleverna gör rörelserna.

ÖVNING 1.

Eleverna föreställer stora, stela snögubbar.

Läraren:

"Solen börjar titta fram och det blir vår och varmt. Solen värmer mer och mer. Snögubbarna börjar sakta smälta i värmen och sjunker ihop långsamt, mer och mer, mer och mer. Till sist så flyter de ut på golvet i en enda stor blöt fläck"

ÖVNING 2.

Eleverna sitter på huk med huvudet och armarna indragna.

Läraren:

"Det är vinter och blommorna sover. Våren kommer – blommorna växer, växer och vajar sakta i vinden. Sommaren kommer – blommorna slår ut – huvudet lyfts upp, armarna sträcks över huvudet – blommor – vajar i vinden. Hösten kommer – blommorna vissnar och skrumpnar – armarna hänger – kroppen sjunker – huvudet hänger – kroppen känns tyngre och tyngre och faller slutligen på golvet – kroppen är totalt avslappnad."

Läraren kan sedan gå runt och känna på och lyfta armar och ben. Dessa bör då falla slapt och tungt i govlet när de släpps.

Övning 3.

Eleverna sitter på huk.

Läraren:

"Ni har just landat på månen med ert rymdskepp. Klättra nu långsamt och försiktigt ur rymdskeppet ner på månens yta. Som ni kanske vet saknar månen tyngdkraft och det gör att alla rörelser blir långsamma och avslappnade. Rör er nu runt och utforska månens yta i långsamma rörelser."

Övning 4.

Parövning. En av eleverna står stel som en staty, den andre är trollkarl med ett magiskt pekfinger.

Läraren:

"Statyn står alldeles stel och tittar rakt fram. Trollkarlen känner på händer, armar och huvud att de är alldeles stela och oböjliga. Då tar trollkarlen fram sin magiska kraft och genom att nudda med pekfingret löser han upp spänningarna i alla leder. Statyn blir mer och mer lealös och till slut faller den långsamt på golvet och blir till en trasdocka."

Övning 5.

Eleverna ligger ned på golvet med armarna löst vilande efter sidorna.

Läraren:

"Föreställ er att ni ligger på en badstrand och solar er. Solen strålar över kroppen ni känner er varma och sköna. Vågorna slår emot stranden och vinden är lätt och lekande. Ni blir varmare och varmare och kroppen blir tyngre och tyngre. Det känns skönt och vilsamt. Vila nu och koppla av för er själva en stund. (Tystnad ca 1-2 min). Nu har ni vilat en stund och ska strax börja vakna upp. Dra nu ett djupt andetag – slå upp ögonen. Sträck armarna långsamt över huvudet – som en sömnig katt – och gäspa stort. Ni är nu helt vakna och känner er bra på alla sätt."

