

Grodan som var ledsen.

En saga om att kunna säga förlåt. Och att förlåta. Den passar barn 4- 7 år.

Anna Westling

anna.westling@herjedalen.se

070/6265750.

Hej och välkommen alla barn!

Idag ska vi yoga tillsammans till yogasagan Grodan som kände sig ledsen. En saga om att kunna säga förlåt.

Det finns några saker som är viktiga att tänka på innan vi börjar att yoga som jag ska berätta om. Jag har med en yogakompis som heter Kattis. Hon älskar att yoga och älskar sagor. Hon tycker om när det är tyst och lugnt. Så ni får gärna titta på Kattis om ni glömmer bort er så påminner hon er. Yogamattan som ni fått lånat av mig idag är bara din då du är här och yogar. Vi klappar lite på vår matta och liksom gör den till vår egen. Ibland kan det ligga en filt eller ett hjärta bredvid mattan och jag vill att ni låter det ligga tills jag säger till. Det är också viktigt att vi andas ordentligt när vi har yoga. Jag kommer att påminna er under sagan.

Så innan sagan börjar vill jag att vi sätter oss i "skräddarställning". Sträck på ryggen och lägg handen på magen. Ta ett andetag och känn om magen blir större. Känn efter om den blir mindre när du andas ut.

Tänk er att ni har en ballong under tröjan. Känn hur stor den blir när ni andas in och hur den krymper när du andas ut.

Vi kommer alltid att börja yogasagan med att tillsammans ljuda ett Mjau tre gånger. Vi andas in långsamt och ljudar ett mjau. Det är för att vi ska veta att nu börjar yogasagan.

Är ni beredd? Nu börjar yogasagan.

Mjauu, mjauu, mjauu.

Vi börjar med att ställa oss upp på mattan.

Vi ska idag ut i skogen och träffa Grodan som är lite rädd och ledsen.

Han har många kompisar som han tycker om att leka med men just nu är han väldigt ledsen. Vi gör oss redo att leta rätt på honom och fråga honom varför han är ledsen.

Vi går fram och tillbaka några gånger på mattan. Vi kliver över en stock. Och vi duckar för en gren.

Vi hittar Grodan sittande alldeles still på en gräsplätt i skogen

Vi sätter oss på huk med handflatorna ihop framför bröstet



Vi frågar Grodan- Hur mår du Grodan?

Grodan sitter alldeles still och berättar att han skulle leka med sina vänner idag men de har varit dumma. Grodan förstår inte varför. Han berättar att han träffat sin vän Kaninen. Kaninen har långa fina öron, söt liten nos och vassa tänder.

Grodan berättar att det hände något förskräckligt!!

Vi ställer oss på alla fyra och tar ett skutt framåt samtidigt som vi "vädrar" nosen och visar tänderna. Skutta fram och tillbaka på mattan några ggr.



_Kaninen bet honom i fingret!

Vi sätter oss på knä.

- Så får man inte göra! Vi klappar om Grodan och visar att vi bryr oss om honom.

Vi klappar oss själva på armarna, benen och magen.

Grodan berättar vidare att han träffat sin vän Giraffen som även han hade varit dum.

Giraffen har långa ben och en lång hals och brukar alltid vara så glad.

Men då hände något förskräckligt!

.

Vi ställer oss med benen lätt isär. Sträck på halsen och lyft armarna över huvudet och fläta ihop händerna. Andas in och andas ut. Upprepa några ggr.



Giraffen sparkade Grodan! Det gjorde ont och Grodan blev både rädd och ledsen

Vi sätter oss på knä.

Så får man inte göra!

Vi kramar om Grodan och talar om för honom att vi bryr oss om honom med en kram.

Vi kramar om oss själva.

Grodan berättar att han träffat sin vän Tigern som även han varit dum. Tiger är stor och stark med mjuk päls och långa klor. Han tycker Grodan om att kramas med.

Men då hände något förskräckligt!

*Sätt er ned på knä och ryt! Krafsa på mattan med tassarna.
Fram och tillbaka. Upprepa några ggr.*



Tigern klöste Grodan på armen. De sved och gjorde så ont.
Grodan blev ledsen.

Vi sätter oss på knä.

Så ska man inte göra!

Vi klappar Grodan på ryggen och talar om att vi bryr oss om honom.

Grodan berättar att han hört någon som skällde och morrade. Det var hans kompis Hunden. Han brukar alltid vara glad och vifta på sin svans.

Men då hände något förfärligt!

.

Ställ er på alla fyra och skjut rygg. Andas ut när ni skjuter rygg och andas in när ni svankar. Gör ett morrande ljud. Upprepa några ggr.



Grodan berättar att Hunden skällde och morrade på honom så han blev skräckslagen att han började gråta

Vi sätter oss på knä.

Så ska man inte göra! Vi ber Grodan att andas lite lugnt så känns det nog bättre Andas in och andas ut. Samtidigt torkar vi Grodans tårar. Svep handen över kinden med bägge händerna. Upprepa några ggr.

Grodan lägger sig ner på mattan och rullar ihop sig som en boll. Vaggar fram och tillbaka.

*Lägger er ner och krama om benen. Vagga från sida till sida.
Andas in och andas ut.*

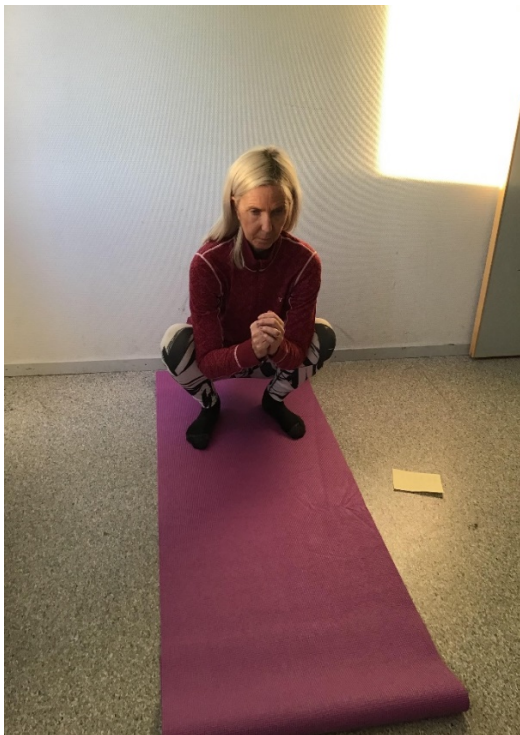


*När Grodan ligger där så hör han hur det prasslar i skogen.
Det är Kaninen som kommer skuttande. Kaninen säger –
förlåt Grodan jag ska aldrig mera bita dig.*

Strax därefter kommer Giraffen. Det prasslar rejält i trädkronorna när den långa Giraffen kommer springande. Giraffen säger- förlåt Grodan jag ska aldrig mer sparka dig. Det är bara dumt och farligt. Sen kommer Tigern smygande Han skäms och är ångerfull. Tigern säger- förlåt Grodan jag ska aldrig mer klösa dig. Sist dyker hunden upp Han viftar på svansen och även han skäms. Hunden säger – förlåt Grodan jag ska aldrig mer skrämma dig.

Sätt er som en groda.

Grodan blir så glada att hans vänner har kommit för att be om förlåtelse så han tar några rejäla glädjehopp.



Hoppa och var glada några ggr fram och tillbaka på mattan.

Nu kan ni lägga er ner på rygg. Blunda och andas in och andas ut. Ni får gärna ta på er filten.

Att bitas, sparkas, rivas och skrämmas är bara dumt. Tänk vad modig Grodans vänner var som vågade säga förlåt.

Ibland kan det hända att man sagt eller gjort något som gör någon illa. Ibland så ångrar man vad man sagt eller gjort. Man vill ta tillbaka det där dumma man sa eller gjorde.

Då finns det ett litet ord.

För lite använt på vår jord.

Det ordet lindrar ens gråt.

Det ordet är förlåt.

Vi tackar Kaninen, Hunden, Tigern och Giraffen för att de var så modiga och sa förlåt. Vi tackar Grodan för att han förlät sina kompisar.

Vi ligger kvar en stund och lyssnar på klangspelet.

Nu kan ni börja röra på händerna och fötterna. Sträck händerna mot taket. Gäspa gärna. Kom långsamt upp till sittande.

Vi lägger händerna på bröstet och tackar oss själva och varandra för den här stunden. Tack!

Vi avslutar med att ljuda ett MJAU.

Förslag på diskussionsfrågor.

Vad betyder ordet förlåt?

Hur känns det att säga förlåt?

Hur känns det att få ett förlåt?

Kan vänner vara osams?

Kan vänner vara osams och blir vänner igen?