

Tryggis hjälper dig att känna dig trygg – yoga nidra för barn vid läggdags

Passar: ca 5-7-åringar

Syfte: att få barnet att känna sig tryggt och därmed kunna underlätta avslappning vid läggdags.

Att landa

Nu när du har borstat tänderna, satt på dig nattkläderna och lagt dig under täcket ska du få träffa Tryggis (igen).

Tryggis är en låtsaskompis som kan hjälpa dig känna dig lugn och trygg. Du kanske kommer att känna att Tryggis kan hjälpa dig slappna av. Och om du somnar är det helt ok!

Om du vill kan du sluta ögnen, gnugga händerna mot varandra och när du gör det, se om du kan locka fram en bild av hur Tryggis ser ut. Låtsaskompisen kan se annorlunda varje gång du gör den här övningen. När du ser hur Tryggis ser ut just ikväll, lägg handflatorna på magen. Känn hur värmen och tryggheten sprider sig vidare ut i kroppen. Om du vill kan du lägga ett gosedjur eller kudde på magen som hjälper dig att behålla den här känslan.

Tryggis gnuggar händerna, gör det du också, lägg sedan handflatorna över ögonen och känn värmen och tryggheten lägga sig över ögonen. Blunda om det känns bra, annars behåller du ögonen öppna.

Kroppsskanning

Hej kompis, säger Tryggis, nu ska jag försöka sprida en varm och trygg känsla på olika delar av din kropp. Du kan tänka att jag sätter mig på dina kroppsdelar och se om du kan känna värme och trygghet. Du kanske känner det på några ställen, inte på andra, och det är helt ok.

Tryggis undrar om du är redo, om du vill kan du nicka så börjar vi.

Tryggis börjar med att sitta längst upp på ditt huvud och vill ge dig värme och trygghet vid varje del av kroppen. Tryggis går sedan ner till pannan, ena ögat, över till andra ögat, nästippen, läpparna och hakan. Tryggis hoppas att du känner värme och trygghet i ditt huvud.

Sedan går Tryggis ner till ena axeln och vill fortsätta att sprida värme och trygghet till ena armen, armbågen och handen, tummen, pekfingret, långfingret, ringfingret, lillfingret och sätter sig i handflatan. ”-Jag hoppas att du kan känna värme och trygghet i din arm” säger Tryggis.

Tryggis går över till andra axeln och vill fortsätta att sprida värme och trygghet till andra armen, armbågen och handen, tummen, pekfingret, långfingret, ringfingret, lillfingret och sätter sig i handflatan. ”-Jag hoppas att du kan känna värme och trygghet i båda dina armar nu” säger Tryggis.

Tryggis vandrar vidare längs med och nedöver din rygg, bröstkorgen och magen. Nu säger Tryggis: "Hej kompis, jag hoppas att du kan känna värme och trygghet i din överkropp!"

Tryggis vill försöka sprida mer värme och trygghet och går till ena låret, knät, smalbenet, vaden, foten, stortån, andra tån, tredje tån, fjärde tån, lilltån och under fotsulan. "-Jag hoppas du kan känna värme och trygghet i ditt ben" säger Tryggis.

Tryggis vill försöka ge dig värme och trygghet i andra benet och går till andra låret, knät, smalbenet, vaden, foten, stortån, andra tån, tredje tån, fjärde tån, lilltån och under fotsulan. "-Jag hoppas du kan känna värme och trygghet båda benen" säger Tryggis.

Tryggis går tillbaka till din överkropp och sätter sig ovanför ditt hjärta och säger: "-Jag vill ge dig kärlek – kan du känna att jag ger dig värme och trygghet till ditt hjärta? Jag kommer hålla dig sällskap till du somnar och sedan kanske vi träffas i dina drömmar."

Andning

Tryggis sätter sig på din mage och undrar om du vill testa att andas långsamt och mjukt? Tryggis tycker att det känns skönt att få åka upp när du andas in, och åka ner när du andas ut. "Om det känns ok, kan du andas ännu långsammare och mjukare?" undrar Tryggis. Om du vill kan du känna om du kan hitta värmen och tryggheten när du andas tillsammans med Tryggis på din mage.

Motsatser

Tryggis viskar: "Vet du kompis, det verkar som din kropp är tung, kan du känna att den är tung och trygg? Känner du att huvudet, armarna, överkroppen och benen sjunker tungt och tryggt ner i madrassen?" Om det känns ok så ligger du helt stilla och känner att det känns tryggt att hela du ligger tung.

Tryggis undrar om du vill testa att känna efter om du kan känna dig lätt och varm? Det är som att din kropp blir så lätt och luftig. Det känns kanske som att huvudet, armarna, överkroppen och benen svävar lite lätt under det trygga täcket.

Bilder/flöda fritt

Tryggis undrar om du kan blunda och se eller känna följande saker inom dig själv?

En varm, god kram

God mat

Lek med kompis

Gosa med gosedjur

Mysa med husdjur

En plats där du är trygg och älskad

Tryggis lägger sig vid din hals och blundar, och säger: "Hej kompis, jag försöker känna efter hur madrassen, kudden och täcket känns när jag har ögonen slutna, vill du också testa?". Kan du, samtidigt som du blundar, känna hur madrassen känns mot ryggen och benen? Kan du känna hur kudden känns mot huvudet? Och hur känns täcket mot kroppen? Det är inget som är rätt eller fel. Det kan kännas olika från kväll till kväll, så känn efter hur det känns just ikväll.

Avslutning

Tryggis viskar: "-Hej kompis", vi har tillsammans fått kroppen att känna sig trygg och avslappnad, så nu kan du somna när som helst. Jag vill påminna dig en något innan vi avslutar:

Kom ihåg att du är trygg och älskad, för att du är just du! Det finns ingen annan som just dig, och du är toppen, precis som du är!"

Tryggis tackar för den här trygga stunden tillsammans.

Sov gott och dröm sött!