

En dag i skogen, ålder 3-6 år

- En klass om olikheter och gemenskap, syfte att omfamna allas olika egenskaper

Nicole Järnmark Tornerefelt

n.tornerefelt@gmail.com

0707159021

En dag i skogen, 3-6år

Idag ska vi följa med kaninen Otto på en resa genom skogen. Kaniner är väldigt pigga och alerta, genom sin andning får kaniner mer energi och blir då mer vakna. Vi sätter oss på underbenen och sträcker på oss så att vi får långa ryggar. Slut ögonen, håll ner hakan och sniffa in genom näsan, ett par gånger efter varandra. Andas långsamt ut, genom näsan. (vi gör detta cirka fem- sju gånger). *Känn efter i kroppen, hur det känns att andas som en kanin.*

Öppna dina ögon. Föreställ dig en skog, skogen är Ottos hem och här bor Otto med alla sina vänner, stora som små. Just idag skiner solen på snön, det blir som ett magiskt moln som ligger där över marken och glittrar. Du säger tyst till dig själv; *jag är jag och du är du, här är vi – tillsammans nu.* För även om vi gillar olika saker, kan vi leka och ha roligt tillsammans.

Sätt dig ner på huk, sätt ihop handflatorna framför bröstet och andas. *Slut ögonen en stund och känn hur det känns i kroppen. Känn hur luften kommer in i kroppen och fyller dig med energi.*

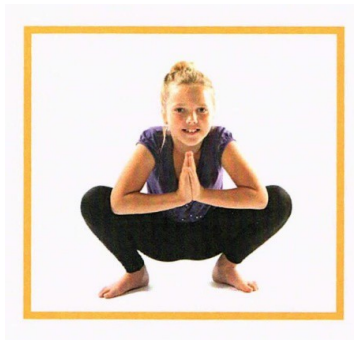
Öppna ögonen och blicka ut över skogen, nu börjar vår resa och precis som Otto ska vi börja med att hoppa med våra starka bakben! Hoppa så högt du bara kan, och igen, och en gång till!

Lägg dina händer över hjärtat – känn hur det slår av allt hoppande.



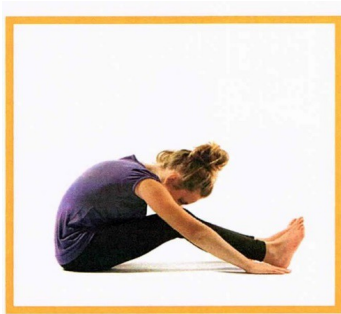
Efter allt hoppande kommer du fram till en glänta, solen lyser ner mellan träden och du ser ett stort djur komma gående. Skogens konung älgen stannar till framför dig.

Ställ dig med fötterna brett isär, fläta ihop fingrarna och lyft dem upp mot himlen som en krona. Fäll sedan fram från höften och låt händerna komma så långt ner de kan – kanske nuddar du marken, kanske stannar du en bit ovan. *Känn efter hur det känns när du andas djupt och långsamt.*

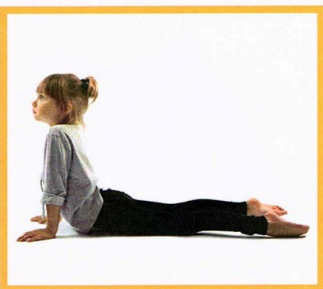


Vi sätter oss ner och frågar älgen: vad är det bästa du vet?

Älgen ler och svarar: *att nå de blåaste bären på blåbärsbusken, är det bästa jag vet.*



Sitt på rumpan och sträck ut benen Vi böjer fram och plockar blåbär, långt fram på benen – andas (stanna ca 3 andetag). Sträck upp kroppen och vi plocka några till.



Vi tackar älgen och hoppar vidare, vi hoppar över några tuvor och fallna träd. En bit bort hör vi ett väsande ljud och ser en slingrande filur ta sig fram. Här bor Snoken och det bästa hon vet är att slingra sig och det näst bästa är att lära andra. Så låt snoken lära oss att slingra som en snok.

Lägg dig på mage med händerna under axlarna presa upp. Vi låter som snoken när vi andas ut, sssss!

Vi tackar snoken för allt hon lärt oss, vi känner oss varma kropparna när vi tar oss vidare.



Vi kommer fram till en brun och pälsig sten, trött tittar en Brunbjörn fram. Brunbjörnen gäspar och sträcker på sig. Vi ställer oss på alla fyra, sätter i tårna och lyfter upp rumpan mot himlen. Precis som björnen sträcker vi på oss genom att sparka högt med benen. Försök komma högre upp med benen genom att andas djupare.

Björnar brukar sova på vintern, de går i ide och sova är precis det bästa den här Brunbjörnen vet. Vi säger god natt till Brunbjörnen och skuttar vidare.



I skogen bor det många djur, vi har nu träffat älgen, snoken och brunbjörnen. Ottos bästa vän är en ren, vi skuttar över en frusen bäck och in i en granskog och över en dunge. Där framme ser vi ett par horn. Renen tittar upp och och vi ställer oss på alla fyra, lyft på ena benet så att tårna tittar rakt upp mot himlen. Andas och känn efter hur det känns i din kropp. Testa andra benet.

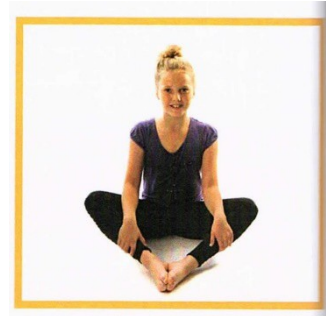
Renen blir glad av att se oss och berättar att det bästa han tycker om är att ha alla sina vänner samlade. Vi blir varma av glädje i kroppen av att höra det.



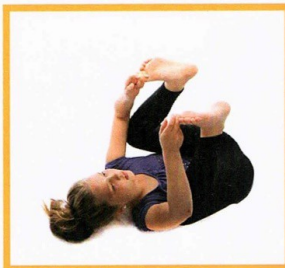
Ställ dig upp, lyft ena foten till vaden, ha i tårna i marken så blir det lite lättare och sträck upp armarna mot himlen. *Känn glädjen som strålar ner från solen och ner i kroppen.* Prova att byta ben och andas.

Det börjar skymma ute, det är dags att börja skutta hem, Vi tackar renen för de fina orden. Visst blir man glad av att ha en vän som renen.

På vägen hem möter vi en gråsparv. Sätt dig på rumpan och sätt ihop fotsulorna framför dig, sträck på ryggen. *Gråsparven sjunger och kvittrar glatt om hur mycket hon tycker om att hjälpa andra djur,* varje gång hon kvittrar flaxar hon med sina vingar, andas genom näsan och flaxa med dina ben.



Gråsparven får syn på en sticksig boll bara en liten bit framför, bollen ser ledsen ut och ni skyndar fram. Lägg dig på rygg och dra upp benen mot bröstet och krama om. Gunga försiktigt fram och tillbaka. Vi kommer fram till bollen och frågar "vad står på?" Bollen vecklar ut sig och vår vän igelkott tittar fram. *"Jag känner mig ensam, med taggarna jag har, ni andra har päls och fjädrar så mjukt och skönt."*



Vi tittar på igelkott och skakar på huvudet. *"Men tänk så bra dina taggar kan va, du rullar så bra och hittar precis vart du ska! Du är en sådan vän vi bara måste ha!"* Igelkott blir glad och börjar rulla runt av glädje i snön.



Ta tag om stortårna och låt knäna sjunka mot armhålorna, gunga från sida till sida tills du är täckt av glittrande snö!

Visst känns det bra att göra andra glada, nu ska vi skutta hem till vår håla. Sätt dig ner med benen i kors, lägg händerna på knäna och slut ögonen – vi andas här i några andetag.



Lägg dig på mattan, låt kroppen kännas lugn och trygg, blunda hela tiden. Vi är snart klara och nu ska du få slappna av i lugn och ro på din matta. Blunda och fortsatt lyssna.

Läs mjukt och långsamt

I skogen finns många djur, våra vänner. Gråsparven kommer ner från grenen, du följer med henne upp över skogens trädtoppar, där kan du se alla vännerna. Du ser älgen, snoken, björnen, renen och igelkotten – de gillade alla olika saker. Älgen gillade bär, björnen att sova. Snoken föredrog att slingra sig fram men även att dela med sig till andra och det bästa renen visste var att vara med sina vänner.

Tänk hur bra det blev när igelkott fick hjälp att se vad han är bra på – tänk vad glad du gjorde honom, för även om vi är olika och gillar olika saker, kan vi hjälpa och lära av varandra – tänk vad mycket bra du gjort idag, så mycket glädje du gett våra vänner.

Efter en liten stund

Jag är jag och du är du, här är vi – tillsammans nu, du landar på marken igen. Rör försiktigt på dina fingrar och tår. Kanske lyfter du upp armarna över huvudet och sträcker på hela kroppen. När du känner dig redo öppnar du dina ögon och kommer upp till sittande med korslagda ben, händerna vilar på knäna.

Avslut

Slut era ögon och placera handflatorna mot varandra,
andas in, andas ut, upprepa tre gånger.
Vi tackar varandra genom att lätt buga och säga
Namasté