

---

# PEDAGOGISK HANDLEDDNING

---

## *Andetagets pekbok*

*Sofia Elmers*



### Handledningsmaterial

Det här handledningsmaterialet är framtaget för att kunna arbeta tematiskt med Andetagets pekbok. Övningarna syftar till att skapa en helhetsupplevelse kring boken med teman som språkutveckling, trygghet, skapande och naturvetenskap. Arbetet med boken går att göra under en längre termin där både berättelsen och bilderna får bearbetas från flera perspektiv, med både kropp och knopp.

Andetagets pekbok får läsaren följa med på en berättelse med bilder samtidigt som lekfulla andningsövningar uppmuntrar till kontakt med kroppen. Genom att lukta, göra ljud eller blåsa får barnet kontakt med både inandningen och utandningen. Genom att arbeta trygghetsstärkande med kroppen får språket ta plats för barnen.

Andetagets pekbok går att köpa:

[Yogiskt föräldraskap](#)

[Adlibris](#)

[Bokus](#)

[Skolyoga](#)

Andetagets pekbok finns även tillgänglig via exempelvis Storytel, Polyglutt och Bookbeat



---

## Trygghet och språk

Sambandet mellan trygghet och språkutveckling är neurologiskt betingat. För att kunna tillägna sig språk krävs att hjärnans högre kognitiva funktioner är tillgängliga, vilket endast sker när nervsystemet befinner sig i ett tillstånd av upplevd trygghet.

Språkutveckling sker i samspel med andra. En reglerad kropp är en förutsättning för delad uppmärksamhet, vilket är basen för ordförståelse. När ett barn är i kroppslig balans ökar förmågan till ögonkontakt och avläsning av ansiktsuttryck, vilket är nödvändigt för att koppla ihop ljud med betydelse.

Trygghet är alltså inte enbart en social faktor utan en fysiologisk nödvändighet för språklig progression.

Genom att integrera andningsövningar och fokus på kroppslig reglering skapas de neurobiologiska förutsättningar som krävs för att barnet ska kunna ta emot, bearbeta och producera språk. Utan en trygg bas i nervsystemet stannar den språkliga utvecklingen upp på grund av hjärnans resursprioritering.

## Varför fokusera på andetaget?

Andetaget är ett verktyg för välmående som vi alltid bär med oss. Genom att introducera barnet för sitt andetag tidigt, ger vi dem förståelse och egenmakt över sitt eget mående. Det handlar om att skapa en nyfikenhet på kroppens egna signaler och ge barnen en förståelse för sitt andetag. Andningen fungerar som en direkt länk till det autonoma nervsystemet, det system som sköter kroppens automatiska funktioner. Samtidigt har vi kontroll över andetaget och därför fungerar det som en länk mellan det autonoma (automatiska) och det motoriska (viljestyrda).



---

## Nervsystemet: Gasen och bromsen

För att förstå varför andetaget är så kraftfullt behöver vi titta på det autonoma nervsystemet:

**Det sympatiska systemet (Gasen):** Aktiveras vid stress, lek med hög energi, ilska eller rädsla. Hjärtat slår fortare och andningen blir ytlig. En ytlig och snabb andning korrelerar med stress, vilket minskar det auditiva fokus som krävs för språkinläring.

**Det parasympatiska systemet (Bromsen):** Kroppens "lugn-och-ro-system". Det aktiveras när vi vilar, smälter maten och känner oss trygga. Genom en djup och långsammare bukandning stimuleras vagusnerven. Detta signalerar trygghet till hjärnan, vilket öppnar upp de områden som ansvarar för språklig bearbetning och social kommunikation.

**Andetaget är bryggan:** Genom att förlänga utandningen kan vi medvetet aktivera bromsen genom att fokusera på inandetaget kan vi aktivera gasen.

För att vi ska fungera på ett optimalt sätt behöver vi ha tillgång till både gas och broms och snabbt kunna växla mellan dem. I lägen när vi behöver aktiveras ska vi snabbt kunna bli det medan vi även snabbt ska kunna förflytta oss till ett mer bromsat läge.

I "Andetagets pekbok" lär vi barnen att hitta både gasen och bromsen på ett lekfullt sätt.

## Samreglering

Små barn kan ännu inte reglera sina starka känslor på egen hand. De behöver en vuxen som samreglerar. Samreglering innebär att du som pedagog lånar ut ditt lugna nervsystem till barnet. När du andas lugnt, sänker din röst och finns nära, smittar ditt lugn av sig på barnet via spegelneuroner. Boken blir här ett verktyg för en gemensam stund av återhämtning.

## Att vara barnets externa nervsystem

Små barn (och även äldre barn i affekt) har ännu inte ett färdigutvecklat system för att lugna sig själva. De saknar de kognitiva bromsar i hjärnan som krävs för att sänka en hög stressnivå på egen hand. Det är här du som pedagog kliver in.

*Samreglering är den interaktiva process där du använder ditt eget stabila och lugna nervsystem för att hjälpa barnet att reglera sitt.*

Man kan säga att du lånar ut din lugn-och-ro-respons till barnet tills barnet själv har förmågan att hitta den. Det här är inte en medveten process utan något som sker mellan människor utan att vi tänker eller reflekterar över det. När barnet får ta del av lugna röster, ett lugnt andningsmönster och vänliga ansiktsuttryck kan barnets nervsystem och känslor regleras tillsammans med den vuxne.



---

## **Spegelneuroner, Varför ditt lugn smittar**

I våra hjärnor finns något som kallas spegelneuroner. De fungerar som en biologisk spegel, när vi ser en annan person andas djupt eller röra sig lugnt, aktiveras liknande mönster i vår egen hjärna. Det här är en omedveten process som sker mellan människor oavsett ålder. Om du är stressad, andas kort och har hög röst, kommer barnets nervsystem att tolka det som en signal på fara och gå upp i varv. Om du sänker din tyngdpunkt, mjuknar i blicken och tar medvetna, djupa andetag, skickar du en ordlös signal till barnet: "Här är det tryggt. Du kan komma ner i varv."

## **Affektsmitta**

Har du märkt hur din egen puls stiger nästan omedelbart när ett barn börjar skrika, eller hur du själv börjar prata fortare när barngruppen är uppe i varv? Det är en biologisk reflex som kallas affektsmitta. Affektsmitta innebär att vi smittas av andras känslolägen. På grund av spegelneuroner läser hjärnan av andras ansiktsuttryck, kroppsspråk och röstläge på bråkdelen av en sekund. Om ett barn är i affekt skickar barnets nervsystem ut en signal om "fara". Vårt eget nervsystem svarar då ofta med att gå i försvar: vi blir spända, får högre röst och kortare tålamod.

## **Lågaffektivt bemötande**

Som vuxen har du tillgång till den kognitiva bromsen som barnen saknar och kan därför se att konflikten i barngruppen inte är en "fara". Även om din puls går upp så kan du agera lågaffektivt. Genom lågaffektivt bemötande kan du hjälpa barnet att reglera ner sitt nervsystem och därmed deeskalera situationen. Vid ett lågaffektivt bemötande kan du sänka din kroppshållning till barnets nivå, sänka tonläget på rösten och om det behövs kan du innan du bemöter barnen sucka ut för att genom andetaget sänka din puls, andningsfrekvens och röstläge.

## **Du som pedagog är ledande**

För att kunna samreglera ett barn måste du själv vara i reglering. Det är precis som säkerhetsinstruktionerna på flygplanet, Sätt på din egen syrgasmask innan du hjälper andra. Fundera gärna över vilka situationer som är utmanande för dig och hur du kan göra för att sätta på dig din egen syrgasmask först.



---

## Nervsystemets hierarki och språkinläring

Språkprocessande sker främst i hjärnbarken (neocortex). Vid stress eller otrygghet aktiveras det limbiska systemet och hjärnstammen, vilket försätter individen i ett försvarstillstånd. I detta läge prioriterar hjärnan överlevnad framför komplex kognition. Det innebär att förmågan att avkoda språkljud, förstå instruktioner och själv producera tal nedregleras.

## Språkutveckling

Arbetet med Andetagets pekbok utvecklar barnets språk på flera olika sätt. Övningarna i häftet bearbetar historier från flera olika perspektiv.

- **Multimodalt lärande:** Genom att använda "Tecken som stöd" (TAKK) för ord som blomma, skog och ballong, samt illustrera orden med kroppen förstärker du den språkliga förståelsen fysiologiskt.
- **Begreppsförståelse genom upplevelse:** Barnen lär sig motsatspar som snabb/långsam , varm/kall och gas/broms genom att faktiskt uppleva dem i sin egen andning och puls.
- **Onomatopoetiska uttryck:** Att använda ljud som "shhh" , "hmmm" och "hurra" stimulerar den fonologiska medvetenheten på ett lekfullt sätt.
- **Skapande, beskrivande och kreativitet:** Genom att skapa och beskriva både sig själv och sitt skapande utvecklar barnen en språkmässig förmåga.
- **Naturvetenskapliga begrepp** De undersökande övningarna i kompendiet ger barnen ord för naturvetenskapliga begrepp.



# Sagoyoga

I den här sagoyogan får ni arbeta med boken genom kroppen

**Lyssna! Vinden susar i träden**

shhh

shhh

shhh

(Trädet)

Låt armarna vaja som vinden samtidigt som du gör ett susande ljud

Skapa en gemensam skog genom att ta varandra i händerna och vaja tillsammans



Trädet

Lukta på blommorna

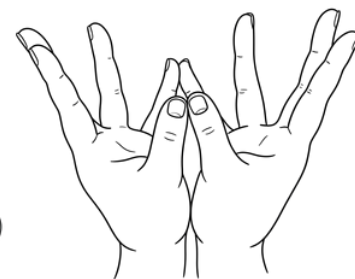
(blomman)

Låt händerna formas till en knopp framför kroppen. Låt sedan blomman sakta slå ut.

Lukta på den öppna blomman

Hur luktar dem?

Om du vill kan du ha lukt i händerna t.ex. en eterisk olja



Blomman

Hör hur humlan surrar

hmmm

hmmm

hmmm

(Biandning)

Sitt ner på valfritt sätt. Andas in och på utandningen humma tre gånger. Om du vill kan du prova att hålla för ögonen och öronen och se hur det upplevs



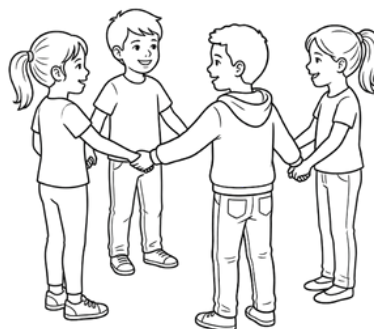
Biandning



*Blås upp ballongerna!*

*(ballongandning)*

*Stå i en liten ring och håll varandra i händerna. blås ut och backa, blås ut och backa lite till.*



*Ballongandning*

*Blås ut tårtljusen...*

*(tårtljusen)*

*Håll upp fingrarna framför munnen och blås på ett finger i taget.*

*När du blåst på ett finger, böj ner det. Fortsätt tills du blåst ut alla fingrar*



*Tårtljusen*

**En gång till...**

*Lyft upp ett finger och blås på det en gång till*

*Hurra för dig!*

*(segergesten)*

*Lyft armarna upp ovanför kroppen. Lyft bröstet uppåt och om du vill kan du titta upp i taket*



*Segergesten*



---

# Om övningarna

Övningarna i sagan är utformade för att påverka barnets fysiologi på ett lekfullt sätt. Genom att använda kroppen som ett redskap för reglering skapar vi verktyg som barn och vuxna kan ta med sig in i förskolans alla situationer – oavsett om det handlar om att hantera starka affekter eller att samla gruppen för en lugn stund.

## **Trädet** – Balans och förlängd utandning

I den här övningen tränar barnen både balans och koncentration.

Fysiologisk effekt: Genom att ljuda på utandningen (t.ex. ett mjukt "shhh") förlängs utandetaget automatiskt. Detta skiftar kroppen från aktivering till det parasympatiska nervsystemet (lugn-och-ro).

Pedagogiskt tips: Barnet tränar på att reglera sin andning utan att det blir en prestation. Med tiden kan du vägleda dem genom att säga: "Känn hur ljudet hjälper kroppen att bli lika stilla som ett träd."

## **Blomman** – Finmotorik och inandning

Blomman fokuserar på koordinationen mellan rörelse och sinnen. Att långsamt låta en "knopp" (kupade händer) slå ut till en blomma kräver stort fokus.

Fysiologisk effekt: När barnet "luktar på blomman" flyttas fokus till inandningen. Den sensoriska upplevelsen (doften) fördjupar andetaget.

Pedagogiskt tips: Använd gärna konkreta dofter (t.ex. en torkad lavendelpåse) eller låt barnen visualisera sin favoritdoft. Det gör kopplingen till inandningen ännu tydligare för hjärnan.

## **Ballongandning** – Samreglering och gemenskap

Här står den sociala tryggheten i centrum. Genom att andas tillsammans i en cirkel regleras barnens nervsystem i takt med varandra.

Fysiologisk effekt: När barnen håller varandra i händerna frigörs oxytocin – kroppens eget "må-bra-hormon" som främjar anknytning och sänker stressnivåer.

Pedagogiskt tips: Övningen är perfekt för att skapa en känsla av "vi" i gruppen. Det är ett kraftfullt verktyg för att skapa trygghet i gruppen.



---

### **Biandning** – Vagusnerven och återhämtning

Biandningen kan göras gemensamt för samreglering eller enskilt för en mer intensiv, inåtvänd upplevelse.

Fysiologisk effekt: Hummandet skapar vibrationer som aktiverar vagusnerven, en av kroppens viktigaste nerver för återhämtning. Dessutom ökar produktionen av kväveoxid i näsan, vilket vidgar blodkärlen och förbättrar syreupptagningen.

Pedagogiskt tips: Prova att låta barnen hålla för öronen och blunda. Det stänger ute externa stimuli och låter dem uppleva ljudets vibration i hela huvudet – en naturlig pausknapp för hjärnan.

### **Tårtljusen** – Fokus och sensorisk feedback

Denna övning flyttar uppmärksamheten till händerna och känseln. Genom att "blåsa ut" ett finger i taget får barnet direkt feedback på sin utandning.

Fysiologisk effekt: Våra fingrar upptar en oproportionerligt stor del av hjärnans kapacitet. Genom att fokusera på sensationen av luft mot huden på fingertopparna, tvingas hjärnan att prioritera detta intryck och "pausa" från oro eller andra stressiga tankar.

Pedagogiskt tips: Denna övning är utmärkt för barn som behöver hjälp med att landa i kroppen här och nu.

### **Segergesten** – Självkänsla och öppenhet

Segergesten handlar om att ta plats och äga sin styrka.

Fysiologisk effekt: När vi sträcker upp armarna och öppnar bröstkorgen skapas utrymme för ett djupt och fritt andetag. Kroppshållningen påverkar våra hormoner; att inta en expansiv pose kan sänka kortisol (stresshormon) och öka känslan av trygghet.

Pedagogiskt tips: Att kombinera rörelsen med ett Hurra! förstärker de positiva tankarna och bygger barnets självkänsla. Det är en perfekt övning för att fira små och stora framsteg!

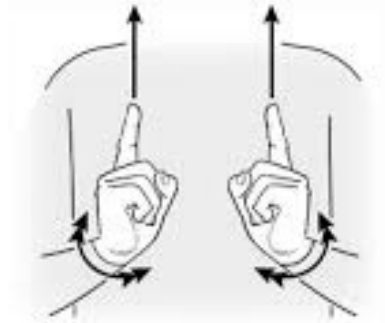


---

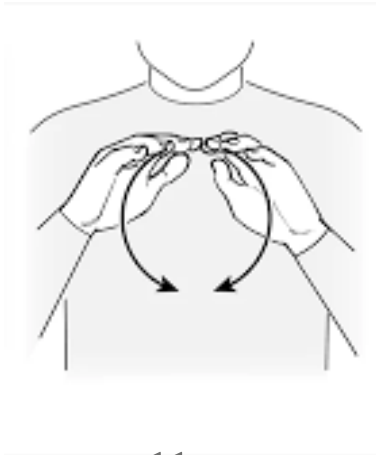
## Tecken som stöd



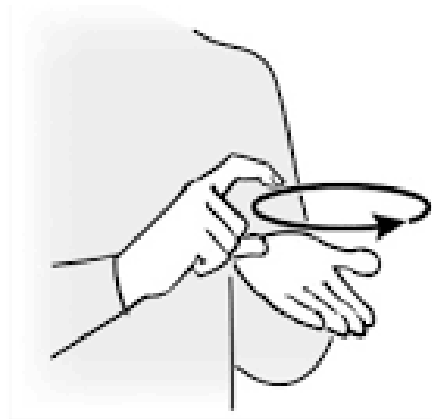
Blomma



Skog



Ballong



Tårta



Humla



---

# Andningsövningar

## Andningslek Fjäder- eller sjalar

Att reglera utandningen är nyckeln till att sänka stress. Genom att fokusera på något utanför kroppen blir det lättare för de minsta.

Du behöver: fjädrar, sensoriska sjalar eller något annat lätt.

Gör så här: Ge varje barn en fjäder eller sjal. Blås på sjalen så att den rör sig i luften.

Variation: Lägg sjalen på ansiktet och försök blåsa bort den.



## Andningskompisen

Den här övningen bygger på närhet och att "smitta" varandra med avspändhet.

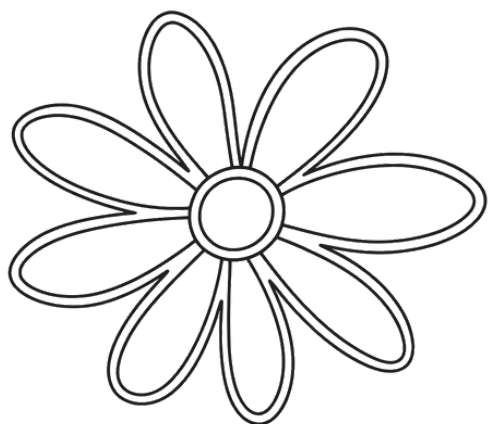


Gör så här: Två barn (eller pedagog och barn) sitter på golvet med ryggarna mot varandra. Sitt på ett sätt så att ni kan vila mot varandra. Guida barnen i att känna värmen av kompisens rygg. Kanske går det till och med att känna kompisens andetag?



---

# Trygghetsstärkande övningar



## Självkänsla - Min blomma

*Mina positiva egenskaper*

Du behöver: Färgat papper, pennor

Gör så här: Klipp ut mallen till blomman senare i häftet eller rita en egen blomma. I mitten skriver du ditt namn.

På varje kronblad skriver du en egenskap som du har eller något som du är bra på. Om du vill ha inspiration kan du ladda ner de positiva värdeorden från [Skolyoga.se](http://Skolyoga.se)

## Vad finns i paketet? – Beskrivande ord och gissningslek

Denna övning tränar barnets förmåga att beskriva egenskaper och kategorisera föremål genom leken. Leken stärker både trygghet och relationen mellan barnen.

Gör så här: Lägg ett föremål från boken eller förskolan i en färgglad låda.

Barnet får känna utanpå eller titta ner i lådan utan att visa de andra. Barnet ska sedan beskriva föremålet:

"Det är mjukt", "Det är runt", "Man kan andas i det".

Kompisarna gissar.

Språkligt fokus: Adjektiv, begreppsbildning och att våga tala inför grupp.



---

# Skapande

## Måla ditt andetag

*Gör det osynliga synligt.*

Du behöver: Papper, vattenfärg, sugrör

Gör så här: Spä ut vattenfärgen med mycket vatten. Lägg den utspädda färgen på pappret. Ta fram sugröret och blås ut färgen till ett mönster.

Hur ser andetaget ut på pappret? Blir det en lång linje eller många små prickar? Går det att skapa olika former? Ser det annorlunda ut om du blåser snabbt eller långsamt?



## Bilateralt målande – Hjärngymna med färg

Bilateralt målande innebär att barnet använder båda händerna samtidigt för att skapa. Det är inte bara en rolig konstnärlig övning, utan en metod för att stödja hjärnans utveckling. Vår hjärna är uppdelad i två halvor (hemisfärer) som ansvarar för olika saker. För att vi ska kunna reglera våra känslor, lösa problem och koordinera våra rörelser behöver dessa två halvor samarbeta effektivt via något som kallas för hjärnbalken. När barnet ritar med båda händerna samtidigt tvingas hjärnhalvorna att kommunicera och skicka signaler mellan varandra. Detta stärker de neurala kopplingarna och kan ha en lugnande effekt på nervsystemet.

Du behöver: Stort papper, tejp, krita eller annat att måla med.

Gör så här:

Tejpa gärna fast ett stort papper på bordet så att det ligger stilla. Ge barnet en krita i varje hand. Uppmuntra barnet att göra samma rörelse med båda händerna samtidigt. De kan rita cirklar, vågor eller streck som rör sig utåt från mitten och sen in igen.

Om du vill kan du koppla ihop rörelsen med andetaget – andas in när händerna går upp eller ut, andas ut när de går ner eller ihop.

Reglering: Det rytmiska målandet verkar ofta meditativt och hjälper barnet att landa i kroppen.

Motorik: Tränar koordinationen mellan höger och vänster kroppshalva (bilateral koordination).

Fokus: Genom att aktivera hela hjärnan hjälper vi barnet att samla sin uppmärksamhet här och nu.

Fokusera inte på vad det blir för motiv, utan på upplevelsen av att använda båda händerna.



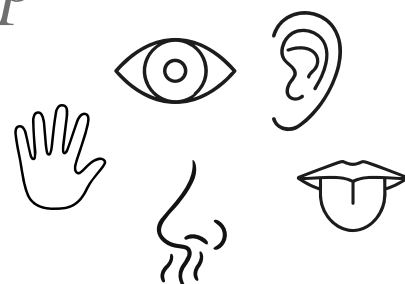
---

# Naturvetenskap

## Naturvetenskap – Sinneslek

### Utforska dina sinnen

Syftet är att genom naturvetenskapligt utforskande öka barnens medvetenhet om sina fem sinnen och hur de används för att samla information om omvärlden och den egna kroppen.



Börja med att samtala om våra fem sinnen: Syn, hörsel, känsel, lukt och smak. Dessa är våra antenner som berättar för hjärnan vad som händer runt omkring oss.

### Lukta på blommorna (och världen!)

- Utforska: Låt barnen lukta på blommorna i boken (eller riktiga blommor/kryddor).
- Frågeställningar: Hur luktar de? Är doften stark eller svag? Luktar de sött, gräsigt eller kanske ingenting alls? På vilka sätt kan man beskriva lukter?
- Utforska vidare: Finns det andra saker i rummet eller i naturen som luktar? Hur luktar en sten? Hur luktar regn? Hur luktar nytvättade händer?

Doft är små partiklar som färdas genom luften in i vår näsa. När vi doftar djupt får vi också i oss mer syre, vilket lugnar kroppen. Dofter kan få oss att känna olika saker. Finns det någon doft som du tycker mycket om? Någon doft som du inte tycker om?

### Biandningen – Vad händer när sinnen vilar?

Den här övningen är ett experiment i hur vi kan påverka vår upplevelse genom att medvetet välja vilka sinnen vi använder.

### Genomförande

Gör biandningen som vanligt: Hummande ljud på utandningen.

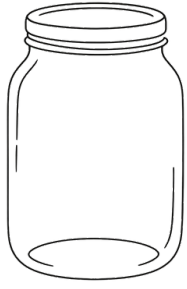
Experimentet: Gör nu biandningen igen, men denna gång ska barnen stänga ögonen och hålla för öronen.

### Reflektion och frågor:

- Vilka sinnen tog du bort? (Synen och den yttre hörseln).
- Hur påverkade det känslan? \* Blev ljudet högre eller lägre inuti huvudet?
  - Kändes vibrationerna tydligare i läpparna eller i bröstet?
  - Kändes det pirrigt, lugnt eller kanske lite konstigt?

När vi tar bort synintryck och yttre ljud får hjärnan möjlighet att fokusera helt på vad som händer inuti kroppen. Detta kallas för interoception – vårt inre sinne. Det är genom detta sinne vi känner hunger, törst, hjärtslag och kan leda oss själva.





### Sinnes-burkar

För att fördjupa naturvetenskapstemat kan ni skapa sinnes-burkar kopplade till boken:

**Lukt-burk:** Kanel, lavendel, granbarr eller annat som luktar

**Ljud-burk:** Torra ärtor eller sand

**Känsel-burk:** Något mjukt som en fjäder eller något hårt som en kotte.





## Plantera ett frö

Att plantera ett frö är en kraftfull liknelse för utveckling och tålamod. I den här övningen kopplar vi ihop den konkreta biologiska processen med barnets inre växande.

Här får barnen utforska livscykeln. Vad behöver ett litet frö för att orka spränga sitt skal och växa upp genom jorden?

- Diskutera: Vi behöver jord (näring), vatten, ljus och värme. Precis som fröet behöver vi i förskolan mat, dryck, vila och trygghet för att må bra.
- Gör så här: Låt varje barn plantera ett frö (t.ex. solros eller krasse). Låt dem känna på jorden, dofta på den och försiktigt peta ner det lilla fröet.

Vad är en liknelse?

Kan man plantera en känsla eller tanke?

- Diskutera: Vad är en liknelse? Kan man plantera en känsla?

Om fröet var en känsla som skulle få ta plats i dig, vad vill du ska få blomma då?

- Exempel på "inre blommor":
  - Mod: Att våga prova något nytt.
  - Glädje: Att få skratta mycket med sina kompisar.
  - Lugn: Att känna sig trygg och vila i sitt andetag.
  - Snällhet: Att få hjälpa någon annan.

Ett frö växer inte snabbare för att man drar i det – det behöver tid och omsorg. Varje gång ni vattnar plantorna kan ni påminna varandra om era "inre blommor". "Vad behövs för att vattna dem?"



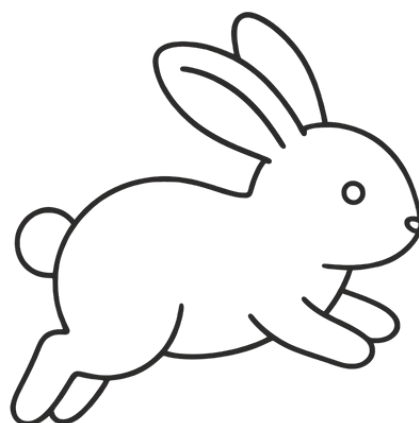
Skapa ett Växtgalleri där barnens krukor står. Sätt en liten pinne i varje kruka där ni har skrivit eller ritat barnets "inre blomma". Det blir en visuell påminnelse för hela gruppen om vad ni odlar tillsammans.



---

### Undersökande: Vad händer med andetaget?

Syfte: Att öka barnens kroppskännedom och förståelse för hur fysisk aktivitet, känslor och medvetna val påverkar andetaget. Vi går från "gasen" till "bromsen" för att praktiskt visa hur nervsystemet fungerar.



### Baslinjen

Gör så här: Be barnen sätta sig ner och lägga en hand på magen. "Hur känns andetaget just nu? Är det långsamt eller snabbt? Känns det kallt eller varmt i näsan?"

### Aktivera "Gasen" (Spring och hoppa)

Gör så här: Nu ska alla springa på stället, hoppa som grodor eller dansa vilt i en minut.

Känn efter: Stopp! Be barnen stå helt stilla och känna på hjärtat och andetaget igen.

Vad händer? Andetaget har blivit snabbare och hjärtat bankar. Förklara att kroppen har lagt i "gasen" för att den behöver massor av syre till musklerna.

### Kaninandning

Gör så här: Prova att andas som en liten kanin – andas in, andas in och sucka ut.

Vad händer? Notera hur det känns i bröstkorgen.

### Förklaring till pedagogen: Varför gör vi det här?

Den här övningen är en praktisk lektion i det autonoma nervsystemet.

När vi springer aktiveras det sympatiska nervsystemet (kamp/flykt/lek). Det är en viktig och bra funktion, men kroppen behöver också kunna växla om. Genom att kaninandas kan vi snabbt sänka pulsen och andetaget kan saktas ner igen.

*Den här övningen fungerar utmärkt som en brygga mellan en aktiv utelek och en lugnare stund inne, då den hjälper barnen att landa i sina kroppar.*



---

# Övningar för dig som pedagog

## Fötter mot golv – Grundning i kaoset

Det går att snabbt bryta en stressrespons genom att skifta fokus från ett rörigt yttre till en konkret, fysisk förankring. När vi blir stressade hamnar vi ofta i huvudet och agerar på autopilot. Genom att fokusera på fötterna aktiverar du det sensoriska systemet och tvingar hjärnan att prioritera en neutral, fysisk sensation. Det ger dig den mikropaus du behöver för att kunna bemöta barnen med ett lågaffektivt lugn istället för med ett aktiverat system. För att övningen ska fungera kan du behöva öva innan och göra övningar som på olika sätt skickar uppmärksamheten ner i fötterna, såsom att dunsas, stampa eller massera fotsulorna.

Gör så här:

1. Stanna upp: Avbryt ditt inre reaktiva mönster i en sekund.
2. Fokusera nedåt: Flytta all uppmärksamhet till undersidan av dina fötter.
3. Känn kontakten: Notera kontakten med skorna och golvet. Vicka lite på tårna och känn tyngden i hämlarna.
4. Landa: Påminn dig själv om att golvet är stabilt och håller upp dig, oavsett hur mycket det stormar runt omkring.

## Mikropausen– tre djupa andetag

Det går att medvetet bryta vardagens stress och sänka grundspänningen i nervsystemet genom en kort, isolerad paus. Den här övning kan vara svår att använda mitt i en affektstark situation eller i en konflikt, då det i stunden är fysiologiskt svårt att nå lugnet. Vid de stunderna är oftast övningar med högre fysisk aktivering lättare. Använd den istället som en proaktiv paus, när du går på toaletten, hämtar vatten eller mellan två olika aktiviteter. Även om pausen är kort, ger de tre djupa andetag med förlängd utandning en direkt signal till vagusnerven att aktivera det parasympatiska nervsystemet. Genom att göra detta i lugna stunder fyller du på din egen energidepå, vilket gör att du har större marginaler när utmanande situationer väl uppstår.

Gör så här:

1. Hitta ett mellanrum: Utnyttja en stund där du är själv för ett ögonblick.
  2. Släpp axlarna: Notera om du spänner käkar eller axlar och låt dem sjunka ner.
  3. Tre djupa andetag: Ta tre långsamma andetag hela vägen ner i magen.
    - o Andas in genom näsan.
    - o Andas ut långsamt genom munnen (låt utandningen vara längre än inandningen).
- Om det är hjälpsamt så kan du räkna till 6 på inandningen och 8 på utandningen.

Checka in: Notera hur kroppen känns efter det tredje andetaget innan du återgår till barngruppen.



---

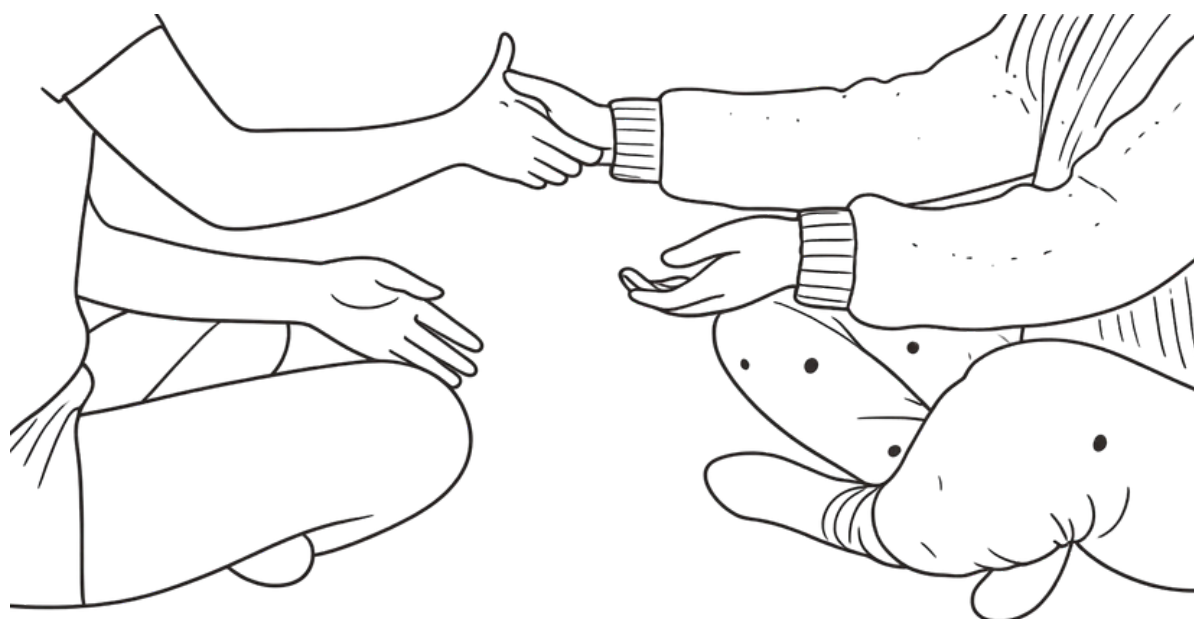
## Handen på magen – Att låna ut lugn

Att via direkt fysisk kontakt låta ett barn synkronisera sitt nervsystem med pedagogens lugna andningsrytm. Detta är en konkret metod för samreglering. Övningen passar bra vid tillfällen då ett barn är oroligt, ledset eller har svårt att komma till ro, och där barnet accepterar fysisk närhet. Små barns nervsystem är mycket mottagliga för yttre rytmer. Genom att barnet känner din andningsrörelse aktiveras spegelneuroner och det taktila sinnet (känsln). Detta ger hjärnan en konkret signal om trygghet som är mer effektiv än verbala instruktioner. Du agerar som barnets externa regulator, du lånar ut ditt stabila nervsystem tills barnets eget har återfått balansen.

Gör så här:

1. Sätt dig på huk eller sitt nära barnet så att ni är på samma nivå.
2. Placera handen: Låt barnet lägga sin hand mot din mage (eller lägg din hand över barnets hand mot din mage).
3. Fördjupa din andning: Ta medvetet djupa, långsamma andetag. Se till att magen expanderar tydligt vid varje inandning så att barnet känner rörelsen under sin hand.
4. Kommunicera lugn: Du kan säga: "Du får låna mitt lugna andetag" eller "Jag andas åt dig en stund".
5. Vänta in synkronisering: Fortsätt tills du märker att barnets egen andningsrytm börjar saktas ner och följa din.

Genom att säga "jag andas åt dig" tar du bort kravet på att barnet ska prestera lugn i en stund av stress. Du bär ansvaret för regleringen, vilket i sig sänker barnets stressnivå.



---

# Koppling till läroplan

## Omsorg, utveckling och lärande

Läroplanen betonar vikten av att barnen får utveckla en helhetsförståelse för sin egen kropp och sina förmågor.

*"Utbildningen ska ge barnen förutsättningar att utveckla en god kroppsuppfattning samt tilltro till sin egen förmåga." (Lpfö 18, s. 13)*

Genom andningsövningar lär sig barnen att aktivt lyssna på kroppens signaler. Att upptäcka att man kan påverka sitt eget lugn bygger en stark tilltro till den egna förmågan att hantera svåra situationer.

## Hälsa och rörelse

Hälsa i förskolan definieras som en balans mellan aktivitet och återhämtning. Arbetet med andetaget är nyckeln till att förstå denna balans.

*"Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva rörelsegädje och därigenom utveckla ett intresse för att vara fysiskt aktiva. Den ska också bidra till att barnen utvecklar en förståelse för värdet av vila och avkoppling." (Lpfö 18, s. 13)*

Övningar som "Trädet" eller "Ballongandningen" visar konkret hur kroppen växlar mellan spänning och avkoppling. Det ger barnen ett verktyg för att själva värdera och söka vila.

## Barns integritet och självbild

Att förstå sina känslor och hur de känns i kroppen är en grundbult i arbetet med barnens identitetsutveckling.

*"Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla sin identitet och känna trygghet i den samt medvetenhet om rätten till sin kroppsliga och personliga integritet." (Lpfö 18, s. 13)*

Genom att pedagogen bekräftar barnets känslor och erbjuder samreglering (t.ex. genom "Handen på magen") lär sig barnet att deras kroppsliga upplevelser är sanna och viktiga. Detta stärker barnets positiva självbild och integritet.



---

## Språk och kommunikation

Trygghet i kroppen är, som tidigare nämnts, en förutsättning för att kunna ta till sig språk.

*"Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla ett nyanserat talspråk och ordförråd samt förmåga att leka med ord, berätta, uttrycka tankar, ställa frågor, argumentera och kommunicera med andra i olika sammanhang och med skilda syften." (Lpfö 18, s. 14)*

De språkutvecklande kalaslekarna och arbetet med att sätta ord på abstrakta kroppsliga sensationer ("det pirrar", "det känns lugnt") utökar barnets förmåga att kommunicera sitt inre tillstånd till omvärlden.

## Pedagogens ansvar

Läroplanen är tydlig med att det är arbetslagets ansvar att skapa en miljö som främjar detta:

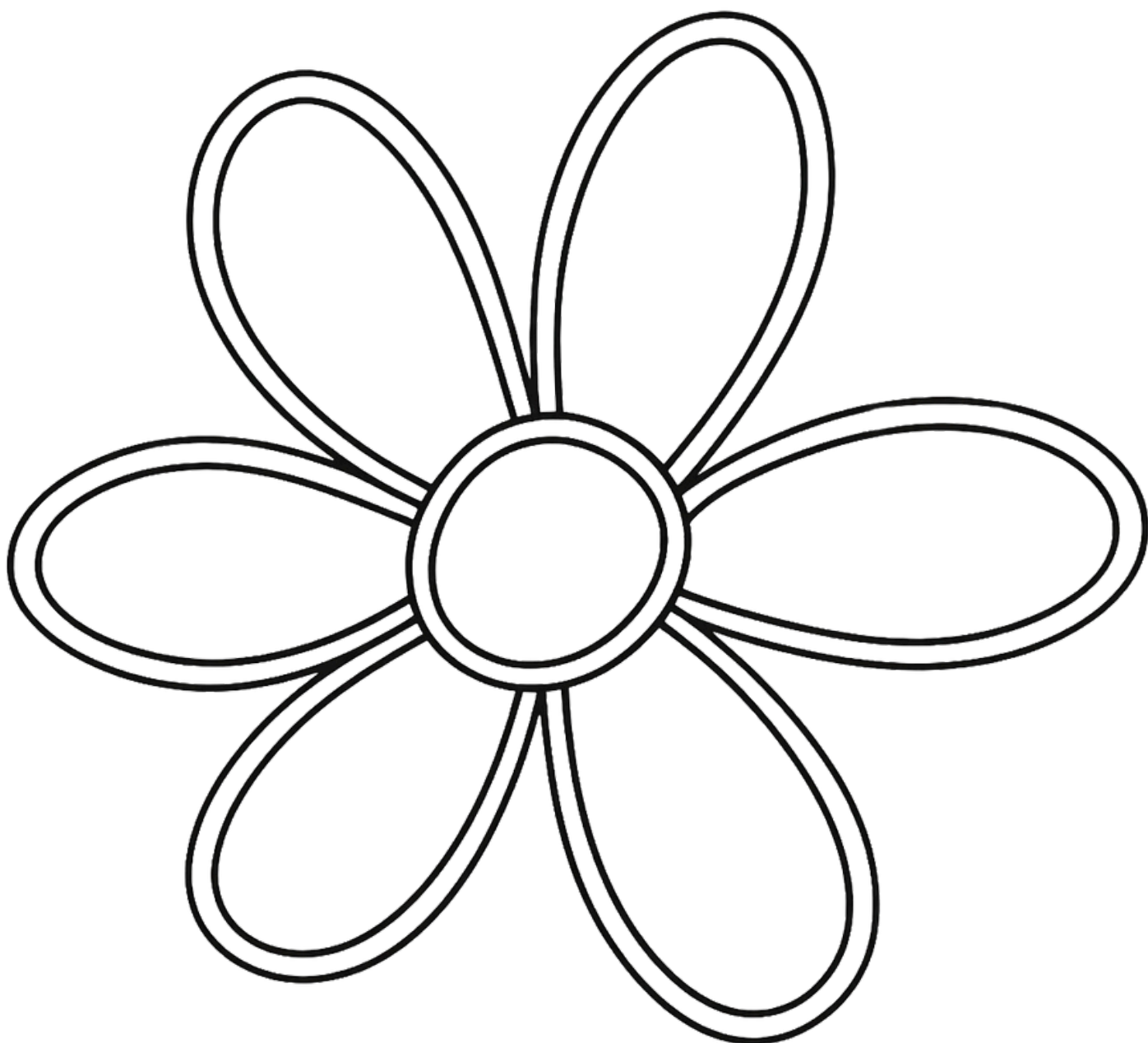
*"Arbetslaget ska skapa en trygg miljö som utmanar och lockar till lek och aktivitet och som inspirerar barnen att utforska sin omvärld." (Lpfö 18, s. 15)*

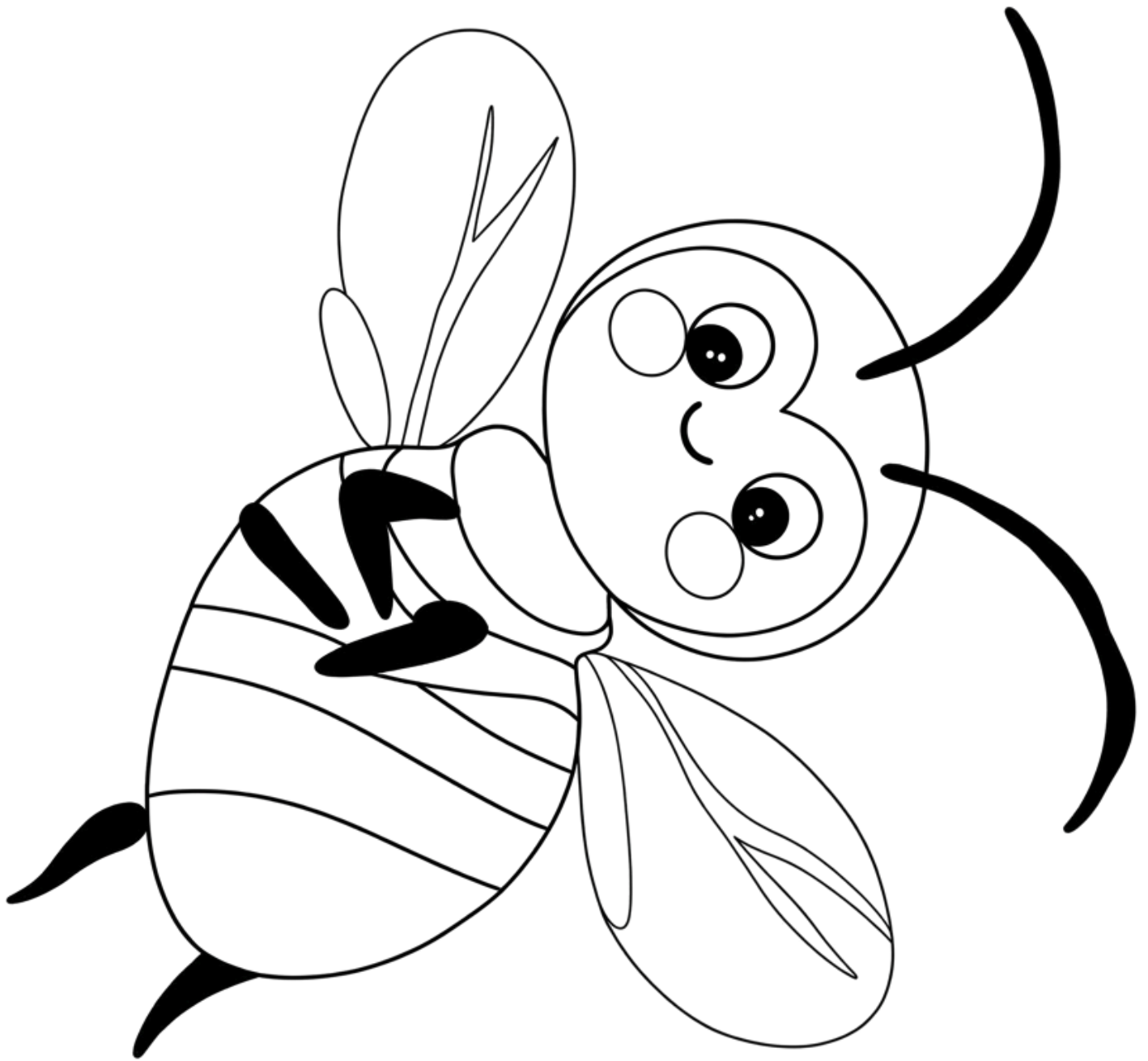
Andetagets pekbok blir här ett konkret pedagogiskt verktyg för att uppfylla detta ansvar genom att erbjuda en trygg arena för utforskande av både den egna insidan och den gemensamma miljön.



---

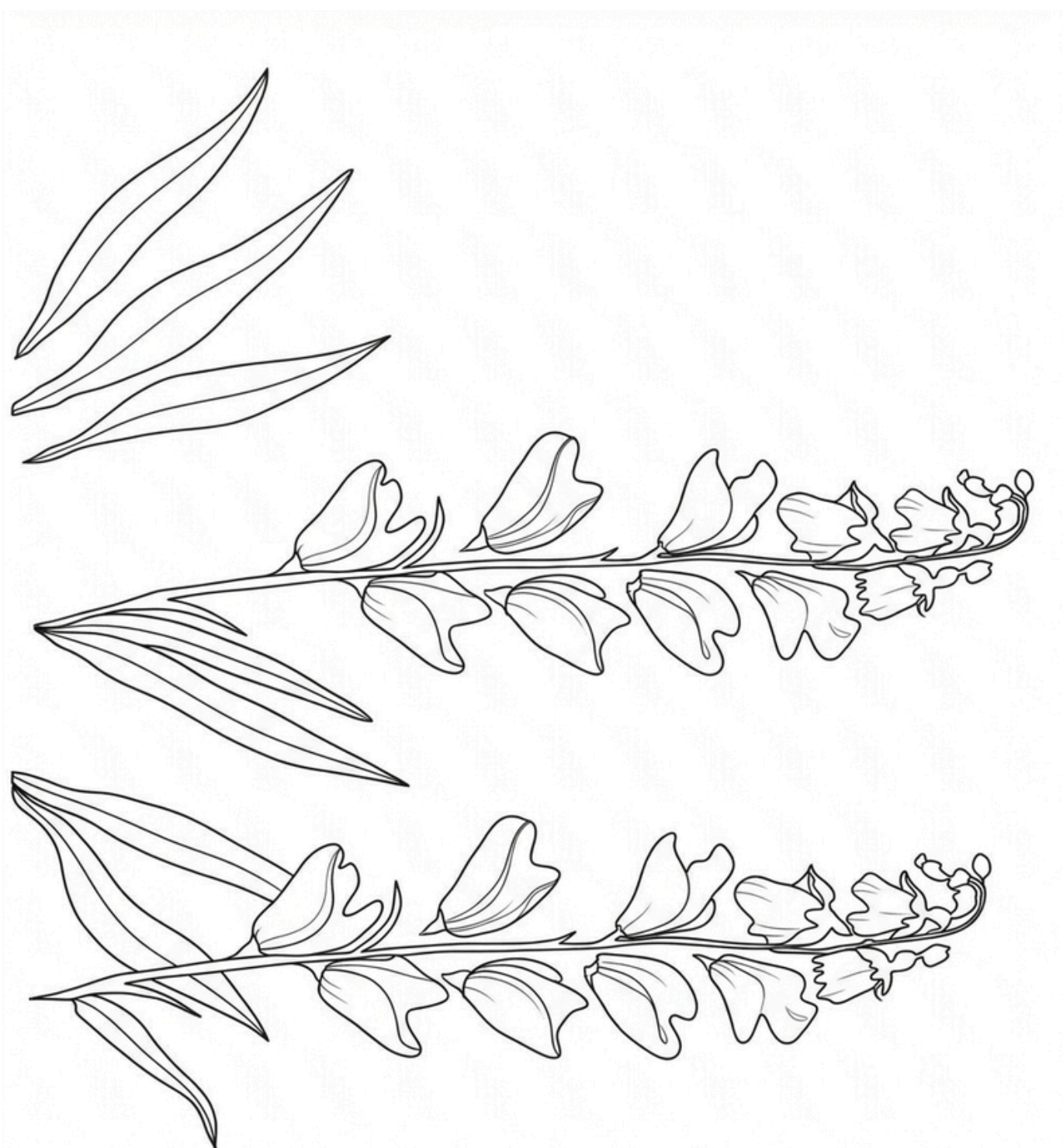
# Självkänsla - Min blomma





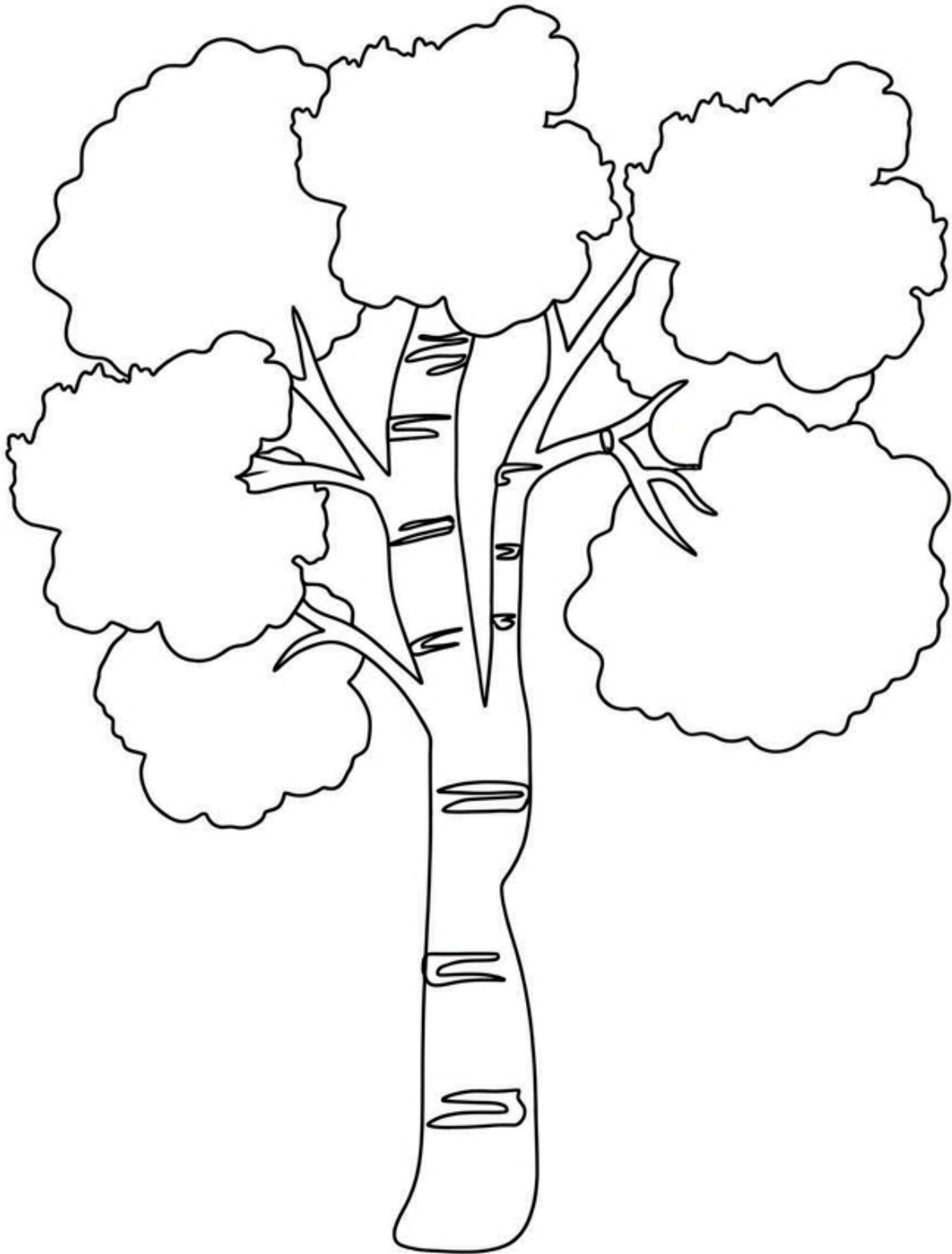
Text och illustration: Sofia Elmers





Text och illustration: Sofia Elmers

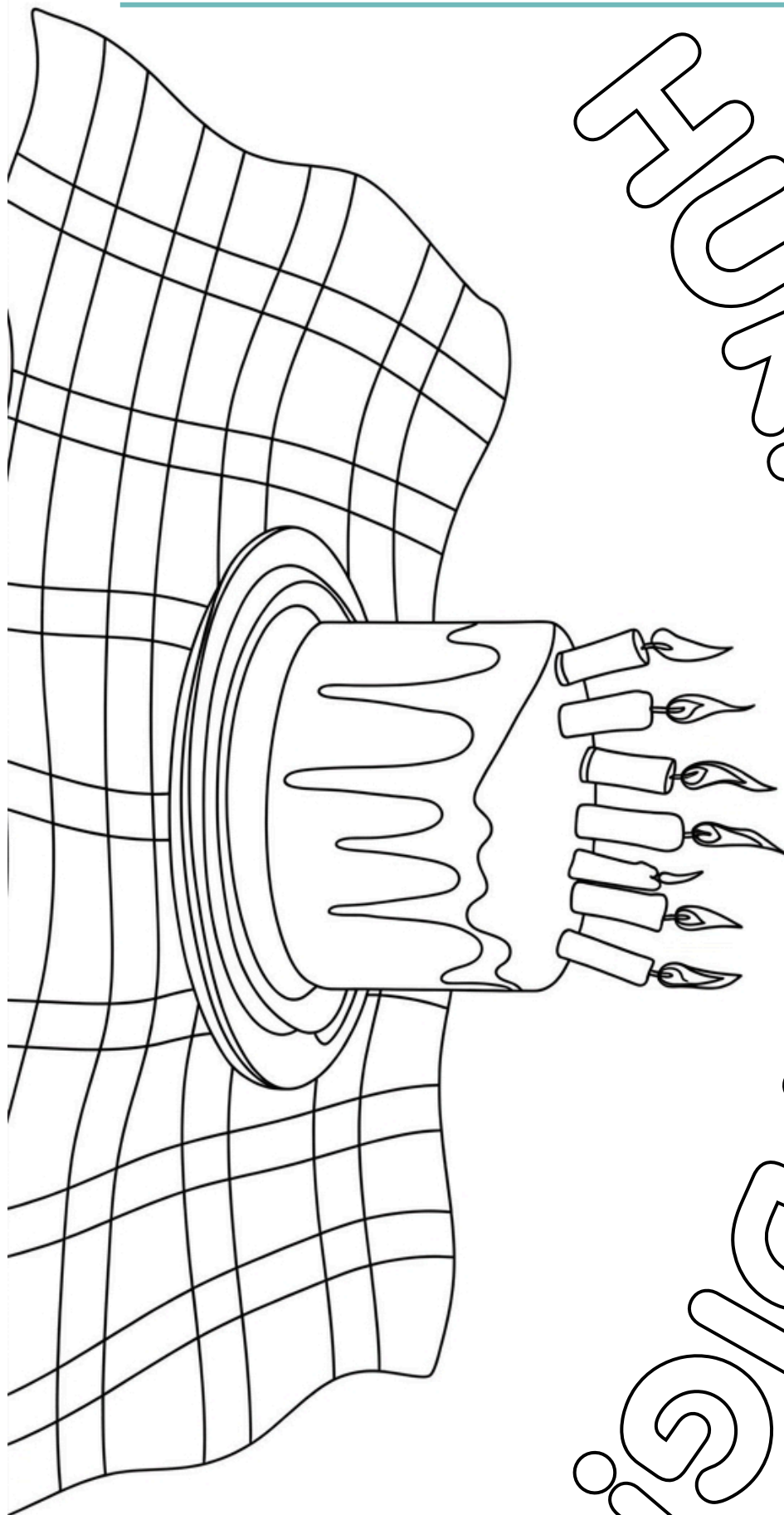




Text och illustration: Sofia Elmers



# FJURRA FÖR DIG!



Text och illustration: Sofia Elmers

