

Sådan hjælper du dit barn med at håndtere følelsen af angst

Løven



Jeg fortæller min historie med mine ord

Sådan gør du



1 Find roen med vejtrækningen

Læg en hånd på hjertet og en hånd på maven, tryk den magiske navleknap ind og hiv i den usynlige snor. Træk vejret 3 gange...

2 Sæt dig i børneyogastillingen

Sæt dig ned på begge knæ...

3 Sæt dine hænder rigtigt

Stræk armene lige ud foran dig. Drej hænderne udad til dine håndflader vender opad. Stræk armene og sæt håndfladerne i gulvet foran dig.

4 Yogaløvebrølet

Ræk tungen ud, så lang som den kan blive. Helt nede fra bunden af maven trækker du en "øøøøøøøøøøøhhh" lyd. Gentag til du mærker angsten slipper.

Sådan gør du

5 Mantra

Når du har lavet børneyogaøvelsen kan du lægge dine hænder på dit hjerte og sige "jeg fortæller min historie med mine ord"

7 Giv plads

Fortæl dit barn at du er her og at du lytter til hvad dit barn har at sige. Accepter muligheden for at blive afvist. Dit barn skal nok henvende sig når h*n er klar.

6 Refleksion

Hvis dit barn har lyst kan du spørge hvordan det dit barn har det nu "Hvad mærker du inde i kroppen nu" "Hvordan er vejret indeni dig"

8 Godt klaret! Du gør en forskel

Hver gang du viser dit barn hvordan følelser håndteres med børneyoga, hjælper du dit barn med at tage selvomsorg og ansvar for sig selv. Du gør det! Du er den forældre som gør en forskel for sit barn. Tak for dig.