

Sådan hjælper du dit barn med at håndtere følelsen af sorg

Lotusstilling



Jeg lægger mærke til de små ting

Sådan gør du



1 Find roen med vejtrækningen

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

3 Sæt dine hænder rigtigt

Sæt håndfladerne mod
hinanden foran brystet,
, så fingerspidserne
peger op.

2 Sæt dig i børneyogastillingen

Sæt dig ned på
numsen, og kryds
benene ind foran
hinanden.

4 Sig som en bi

Begynd at summe som
en bi,
zzzzzzzzzzzzuummm.
Bliv ved indtil du ikke
længere føler dig ked af
det.

Sådan gør du

5 Mantra

Når du har lavet børneyogaøvelsen kan du lægge dine hænder på dit hjerte og sige "jeg lægger mærke til de små ting"

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.