

VIP-oppgave: Avslapningsøvelse

(Tid: Ca. 15 min)

Denne øvelsen kan du som lærer gjøre sammen med elevene til hjelp for å stresse ned. Kombiner gjerne en slik øvelse med gjennomføringen av VIP-programmet, for eksempel hvis du tar opp temaet "Stress og press" eller jobber med kapittelet "Hvordan kan jeg ta vare på din psykiske helse?" i elevheftet. Denne øvelsen fungerer også fint hvis du bare ønsker å avrunde dine VIP-timer med en praktisk øvelse. Gjør den også gjerne gjennom hele året. Det vil ha god effekt på elevenes stressnivå og lære dem viktigheten av å ta pauser og finne hvile. Dette kan hjelpe elever som sliter med stress til å forbinde skolen med noe mer enn negativt stress og prestasjonspress.

Musikk kan være god hjelp for å komme inn i en avslappet modus. Hvis du vil bruke musikk bør den vare lenge, være veldig rolig og uten noen særskilt rytme eller tekst. Anders Roggs album "Lyden av lys" har flere passende spor, for eksempel "Evig" (10:32 min). Denne kan du sette på repeat eller la siste del av øvelsen være uten musikk.

Be elevene legge seg ned på ryggen på gulvet, eventuelt finne en avslappet stilling på stolen sin. Demp gjerne lyset. Be dem så følge dine instruksjoner som du framsier med en rolig og avslappet stemme. Snakk mykt og tydelig og gi dem god tid til å følge dine instruksjoner. Instruksjoner til deg gis i kursiv inne i teksten.

Hvis du ønsker å gjøre avslapningsøvelser selv kan du for eksempel lese inn denne teksten på mobil/maskin, eller laste ned en relax-app på din smarttelefon.

Selve øvelsen

Les teksten for elevene eller gi instruksjoner med egne ord.

Vi skal nå gjøre en avslapningsøvelse. Følg mine instruksjoner.

Ordentlig fokusert avslapping krever øvelse. Det er ikke sikkert du føler du får alt til med en gang. Det gjør ingenting. Øvelsen har effekt selv om du ikke får til alt. Ikke mist motet om du synes det er vanskelig. Det vil bli lettere med mere øvelse. Ikke press deg eller strev for mye. Aksepter at du og kroppen din er der du er akkurat nå. Om du får en tanke eller flere, forsøk å la dem flyte forbi og fokuser på pusten din i stedet. Når man ligger stille vil små lyder bli enda tydeligere. Kanskje hører du en mage romle eller noen snakke utenfor. Merk deg lydene og la dem gå. Fokuser tilbake på pusten din.

Forsøk å finne en stilling du kan slappe av i. Lukk øynene og pust godt inn....*pust med elevene...* og så ut. Kjenn at kroppen gir slipp og slapper av sammen med pusten.

Jeg kommer nå til å be dere fokusere på ulike deler av kroppen. Det kan være jeg ber dere stramme og slappe av i ulike muskler. Dere vil da få beskjed.

Fokuser først på føttene dine. Stram musklene i føttene dine, hold en stund..... og så slipper du. Kjenn at tærne og føttene slapper av. Kjenn hvordan de hviler mot bakken. Føttene dine er avslappet.

Flytt så oppmerksomheten til bena. Leggene, knærne og lårene. Stram musklene i leggene dine på samme måte. Hold en stund.... og så slipper du. Du kjenner at musklene i leggene slapper av. Hvis du ligger, hviler bena mot gulvet.

Bena dine er avslappet.

Når musklene gir slipp kjenner du at bena dine føles litt tyngre enn før.

Flytt nå oppmerksomheten til magen. Kjenn at magen hever seg når du puster inn... *pust sammen med elevene...* og senker seg når du puster ut. Magen er avslappet.

Flytt så oppmerksomheten til brystkassa. Den beveger seg også når du puster. Kjenn at pusten fyller både magen og brystkassa, oppover og ut til siden. Brystkassa er avslappet.

Flytt så oppmerksomheten til nakken og skuldrene. Løft skuldrene opp til hodet og hold litt mens du puster inn. Så slipper du dem og puster ut.

Du kjenner at skuldrene slapper av og hviler mot underlaget.

Du kjenner at nakken slapper av. Musklene i hodet er også avslappet. Hvis tunga ligger oppe i gangen, slipp den ned og kjenn at du er avslappet i tunga. Skyv kjeven forsiktig fra side til side noen ganger og slipp haka. Du slapper av i fjeset.

Kinnene er avslappet, panna er avslappet. Selv de små musklene rundt øynene er avslappet og øyenlokkene hviler tungt. Hele fjeset er avslappet.

La fokuset flytte seg fra fjeset, opp til hodet, nedover bakhodet, nakken og skuldrene og så til ryggen. Du kjenner at ryggen av avslappet og de delene som treffer underlaget hviler mot dette.

Flytt nå oppmerksomheten til armene og hendene. Knytt nevene og stram armene, hold.... og så slipper du. Du kjenner hvordan hendene og armene er avslappet.

Armene kjennes tunge mot underlaget, de ligger slapt ved siden eller i fanget. Kjenn at tyngden sprer seg til hendene og fingrene. Hendene er avslappet.

Flytt nå oppmerksomheten til pusten din. Hvis det kommer noen tanker forsøker du å la dem flyte forbi. Fokuser tilbake på pusten igjen. Ikke strev. Pust i ditt tempo og aksepter at pusten din er som dette akkurat i dag.

Du puster inn...*pust med elevene...* og ut.

Langsamt inn... og så ut.

Kjenn at pusten fyller lungene og magen og forestill deg at innpusten går helt ned i føttene. Ikke press, men la pusten komme godt inn... for så få slippe ut.

Magen hever seg og senker seg og du kjenner at kroppen hviler tungt mot underlaget. For hver gang du slipper pusten ut kjenner du at du blir litt mer avslappet. Det er som om kroppen slipper litt mer taket for hver gang.

Etter hvert som kroppen begynner å slappe ordentlig av vil du kjenne at den blir tyngre. Kanskje føles det nesten som om kroppen synker ned i underlaget.

Fortsett å fokusere på pusten mens du kjenner at kroppen blir tyngre og tyngre. For hver gang du puster ut slapper du litt mere av.

Gi elevene god tid til å ligge slik og puste for seg selv.

Om en liten stund vil denne øvelsen være over. Du har klart å hvile og slappe mer av enn det du gjorde før du begynte. Du vil kjenne at dette både gir deg mer ro men også mer energi. Når du åpner øyene vil du være mer avslappet men også mer fokusert og konsentrert.

Start først med å bevege forsiktig på tærne og fingrene. Så åpner du øynene rolig. Pust så godt inn og gi kroppen en god strekk. Bra. Nå er du våken og klar for nye utfordringer.