



Pressa mot en vägg

Mål

Målet är att ge eleven möjlighet att ge utlopp för fysisk rastlöshet och få starka sensoriska upplevelser på lämpligt sätt.

Anvisning

Markera tillsammans en plats i klassen där det går att pressa mot väggen. Platsen kan till exempel markeras genom att man klistrar en cirkel eller en stjärna av kartong på väggen.

Platsen används med tillåtelse från en vuxen.

Om fler elever i klassen behöver lindra fysisk rastlöshet kan man ha flera platser.

Först pressar man mot väggen med händerna och med hela kroppsvikten. Eleven kan också vända sig om och pressa ryggen mot väggen och på så sätt förstärka pressen med hela kroppen.

Tips

Den här övningen kan också göras på sin egen plats och göras som en gemensam övning.

Eleverna sitter på sin egen plats med fotsulorna stadigt i golvet. Handflatorna placeras ovanför knäna eller på låren. Använd handflatorna och hela nedre delen av armen för att pressa fötterna mot golvet. Samtidigt kan du försöka lyfta benen mot handflatorna.

Det här kan kombineras med en avslappningsövning genom att först spänna kroppen enligt ovan och sedan slappna av i hela kroppen. Genom att växla mellan spänning och avslappning uppnår man en avslappningsövning.