



# MEDVETEN NÄRVARO MED BARN

## Information

I det här bladet hittar du två olika sagor för taktil massage för barn. Sagorna är anpassade för arm (Leo på djungelsafari) och rygg (Linn och lekplatsäventyret).

Jag har skrivit varje saga på ett A4 för att du ska slippa bläddra mitt i.

Sagorna görs i avslappnande syfte och passar utmärkt att göra innan säng-gång, men kan också användas för en stund av medveten närvaro mitt på dagen för dig och ditt barn.

Du bestämmer själv hur många gånger du ska repetera varje rörelse, beroende på hur ditt barns tålamod är.

Sätt gärna på lite lugn musik, lägg undan mobiltelefon och smartklocka. Låt barnet få göra samma massagesaga på dig efteråt, antingen utifrån vad det minns eller att du läser texten.

Sagorna är konstruerade så att du på ett enkelt sätt ska kunna utveckla de till andra spännande äventyr.

Ha en mysig stund ♥



# Linn och lekplatsäventyret

taktil massagesaga för barn - rygg



Det var en gång en liten flicka som hette Linn. En regnig dag bestämde sig Linn för att ge sig ut på äventyr till lekplatsen.

*Börja med händerna placerade på barnets axlar.*

1. Regndropparna föll mjukt på marken när Linn hoppade ut genom dörren med ett glatt skratt.

*Gör mjuka regndroppar med dina fingertoppar mot barnets rygg.*



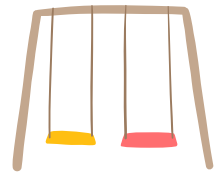
2. Linn kom fram till lekplatsen och kände regndropparna som långsamt landade på hennes kinder.

*Dra försiktigt med fingrarna som vattendroppar som rinner ner längs ryggen.*



3. Först ville hon prova gungorna.

*Dra händerna från sida till sida med en mjuk rörelse över barnets rygg*



4. Sedan gick Linn till klätterställningen och började klättra. När Linn nådde toppen, stannade hon och tittade ut på regnet som föll runt henne.

*Klättra med försiktiga nyp upp för barnets rygg och låt händerna vila på axlarna när du kommit upp.*



5. Efter att ha utforskat klätterställningen gick Linn till rutschkanan.

*Glid ner med händerna som ett S över ryggen. Upprepa flera gånger.*



6. Plötsligt började solen bryta igenom molnen och skapade en magisk regnbåge över lekplatsen

*Dra händerna som en regnbåge över barnets rygg.*



7. Linn skuttade glatt genom regnbågen och kände hur solen värmdde henne. Vid botten av regnbågen hittade hon en skatt. Vad tror du att det var?

*“Skutta” med fingertopparna över barnets rygg. Avsluta med att vila händerna på barnets axlar.*





# Leo på Djungelsafari

taktil massagesaga för barn - arm



Det var en gång en modig pojke som hette Leo. En solig dag bestämde sig Leo för att ge sig ut på en spännande djungelsafari. Han kände sig äventyrlig och redo att utforska alla underbara djur som fanns där.

*Börja med barnets hand i dina händer.*

1. Leo började sin resa med att gå längs en smal stig i den täta djungeln  
*Massera barnets arm med långa, mjuka strykningar från axel till handled som om Leo går längs stigen.*

2. Plötsligt hörde Leo en sött pipande ljud. Det var en fågel som kikade fram från grenarna i de höga träden.

*Använd fingertopparna för att göra små, snabba klappningar längs med armen, som om fågelns vingar flaxar.*



3. Leo fortsatte sin vandring och stannade för att titta på en grupp fjärilar som fladdrade omkring honom.

*Använd dina fingrar för att göra lätta, cirkulära rörelser runt om armen, som att fjärilarna dansar runt Leo.*



4. Leo fortsatte in i djungeln när han plötsligt hörde ett prassel. Han stannade och lyssnade. Ut ur ett buskage kom en tiger. Leo kände sig först rädd, men när tigern började stryka sig mot Leo blev han lugn.

*Stryk med handflata och handrygg över barnets arm, som att tigern stryker sig mot Leo.*



5. Tigern följer med Leo till en liten bäck, där Leo sätter sig för att vila. Han sitter lugnt och tittar på vattnet som stilla rinner fram.

*Dra med fingertopparna längs barnets underarm som vatten som rinner.*



6. När solen började gå ner, kände sig Leo trött men lycklig över alla de fina djuren han träffat på sin djungel safari. Och så med en känsla av lugn, avslutade Leo sin dag och återvände hem. Vart ska vi gå på upptäcktsfärd nästa gång?

*Avsluta med att dra händerna från barnets axel ned till handled.*

