Bilag 2: Chek-in øvelse

NB: Nedenstående forslag til øvelser kan også bruges som pauseaktiviteter undervejs.

Nedreguleringsøvelser

Introduktion til øvelsen:
Vi mennesker har seje hjerner, som reagerer på det, som vi ser, opfatter, mærker og oplever. En del af hjernen kan man kalde krybdyrshjernen. Krybdyrshjernens vigtigste opgave er at beskytte os mod farer. Hvis vi på et tidspunkt i vores liv har oplevet noget voldsomt eller har haft det meget svært kan krybdyrshjernen godt få det sådan, at den ofte tror, at der er farer på færde selvom der i virkeligheden ikke er. Det kan fx ske, når man ligger og forsøger at sove. Selvom man virkelig gerne vil slappe af kan krybdyrshjernen køre derudaf og gøre det meget svært at falde til ro. Krybdyrshjernen forstår ikke menneskesprog, så uanset hvor meget vi forsøger at berolige den virker det ikke rigtig. Derimod forstår den kroppens sprog, som fx dybe vejrtrækninger.
Øvelsen her kan derfor virke, hvis man på et tidspunkt kan mærke, at ens krybdyrshjerne kører derudaf (fx når man skal til at sove) – men den er også god nu, hvor vi skal forberede hjernen på, at vi skal sidde stille og koncentrere os.

Øvelse 1: Tæl til 4-4-5

- De unge bliver bedt om at trække vejret ind mens der højt tælles til fire. Derefter holdes vejret mens der tælles til fire. Til sidst pustes luften ud mens der tælles til fem, hvoraf det sidste ”fem” skal være et pust, hvor man tømmer lun-gerne for luft. Øvelsen gentages nogle gange.

Øvelse 2: Vejrtrækning gennem næsen

- Der holdes på højre næsebor, mens der trækkes luft ind igennem det venstre og tælles til fire. Derefter lukkes for begge næsebor, mens der igen tælles til fire. Venstre næsebor forbliver lukket og der åbnes for højre næsebor, hvor der pustes luft ud mens der tælles til fire. Øvelsen gentages.

Øvelse 3: Bordtennisbolde

- De unge parres op to og to. De placerer sig over for hinanden, enten liggende på gulvet eller siddende over for hinanden ved bordet. Hvert hold får udleveret en bordtennisbold. De skal nu puste bolden imellem hin-anden. Kunsten er at få den til at trille så stille og kontrolleret som muligt. Øvelsen kan også laves i en cirkel, hvor alle deltagere samarbejder om en eller to bolde.

Øvelse 4, sæbebobler:

- De unge får hver udleveret en bøtte med sæbeboblevæske og skal puste sæbebobler. Når der er tilpas mange bobler i luften skal de unge forsøge at holde boblerne svævende ved at puste til dem.

Opregulerings- og samarbejdsøvelser:

Øvelse 1: Ballon

- Alle deltagere stiller sig i en cirkel med hinanden i hænderne. De skal nu samarbejde om at holde en ballon svævende samtidig med, at cirklen bevares og ingen slipper hinandens hænder. Undervejs sættes ekstra udfordringer på ved, at der fx kun må bruges arme, hoveder osv. til at holde ballonen svævende.

Øvelse 2: Bold

- Deltagerne står i en cirkel. En blød bold kastes rundt mellem deltagerne. Der må ikke siges noget, så man er nødt til nonverbalt at kommunikere til hinanden om, hvem der er klar til at modtage bolden.

Øvelse 3: Bind knuder på rebet

- De unge stiller sig op og præsenteres for at langt reb. Alle skal have beg-ge hænder på rebet og må ikke slippe. De skal nu i fællesskab binde en knude (/råbondsknob) på rebet. Øvelsen kræver, at de unge snakker med hinanden, diskuterer løsninger og bevæger sig.

Øvelse 4: Mim en følelse

- Alle står i en cirkel. Deltager 1 starter med at mime en følelse (fx knytte næverne og stampe i gulvet). Deltager 2 skal herefter "efter-mime" deltager 1's bevægelse + mime en følelse selv. Deltager 3 skal mime først deltager 1's følelse, så deltager 2 og derefter en selv. Den sidste i cirklen skal huske rigtig mange forskellige bevægelser, og skal måske have lidt hjælp fra de andre.

Øvelse 5: Tegn hinanden

- De unge parres op to og to. De får nu til opgave på skift at skulle tegne hinanden på et papir – det skal dog foregå uden at man kigger ned på papiret og tuschen må heller ikke løftes.

Øvelse 6: Mumie

- Der laves hold på tre personer. Hvert hold vælger en, der skal være mu-mie, mens de andre skal være indpakkere. Hvert hold får en rulle toiletpapir, og de to indpakkere skal samarbejde om at rulle mumien ind.