


## Min avslappningsrutin

(Följande två exempel kan kopieras och lamineras och tas med som visuellt stöd i ryggsäcken, fickan eller väskan.)

			
Först kan jag krama händerna.	Sedan kan jag ta tre långsamma och djupa andetag. Andas in – andas ut, andas in – andas ut, andas in – andas ut.	Sedan kan jag sätta mig ner och dra mina händer fram och tillbaka över mina ben och blunda. Nu känner jag mig mer som en 3:a eller 2:a.	Jag kan tänka på något roligt, som min hund, mitt gosedjur eller vår sommarstuga. Nu är jag på en 1:a.

### Rekommenderad avslappningsrutin

1. Ta 3 långa och djupa andetag.
2. Sträck upp armarna över huvudet och ta ner dem och sträck upp och ta ner med dem igen.
3. Krama händerna och räkna till 3.
4. Dra händerna fram och tillbaka över benen och räkna till 3.
5. Ta ett långt och djupt andetag igen.