

# ØVELSE REGULERING



## STOP DANS

Børnene danser rundt.

Når musikken pludselig stopper, skal de fryse i stillingen.

Hvis de bevæger sig er de "ude".

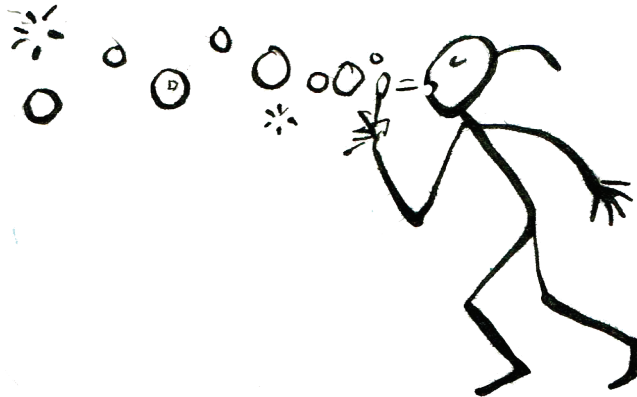
### FORMÅL:

Børnene lærer at regulere deres aktivitetsniveau - fra høj arousal og aktivitet til pludselig stop med ingen aktivitet overhovedet.

### REFLEKSION:

Hvordan føles det i kroppen og i hovedet at skulle skifte tempo, og hvordan er det at blive dømt ude?

# ØVELSE REGULERING



## PUSTE SÆBEBOBLER

Den voksne eller et barn puster sæbebobler.  
De andre børn får besked om ikke at slå boblerne i stykker.

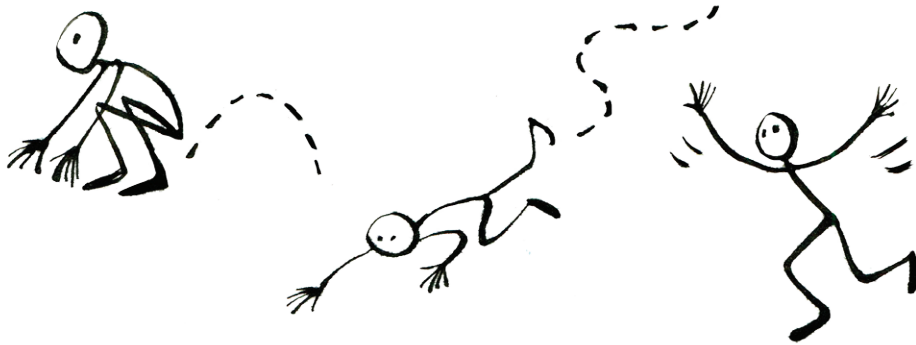
### FORMÅL:

Børnene lærer at hæmme deres umiddelbare lyst til at slå boblerne i stykker og gør det først, når de får besked om det.

### REFLEKSION:

Er det svært at lade være med at slå boblerne i stykker?  
Er det svært, når ens egne bobler bliver slået i stykker?

# ØVELSE REGULERING



**DYRELEG: KANIN DER HOPPER,  
SLANGE DER SNOR SIG, FUGL DER FLYVER**

Børnene skifter bevægelse alt efter hvilket dyr, de skal forestille.

## **FORMÅL:**

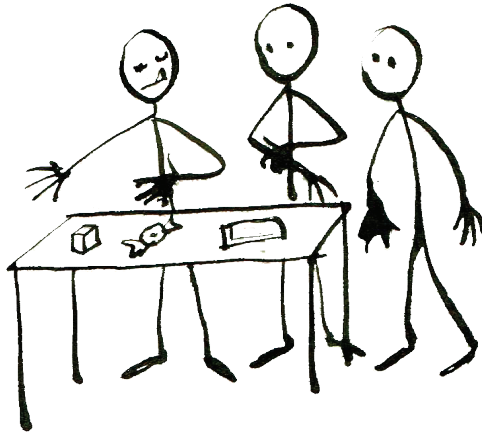
Øver fleksibilitet i forhold til at regler kan ændre sig.

## **REFLEKSION:**

Hvordan er det at skulle ændre "sit dyr"?



# ØVELSE REGULERING



## SKUMFIDUS-ØVELSEN

Skumfidus, andet slik eller eksempelvis en mobiltelefon ligger på bordet  
– hvor længe kan børnene lade genstanden ligge?

### FORMÅL:

At lære at kontrollere sine impulser.

### REFLEKSION:

Hvad har jeg af tanker og følelser  
i situationen?

# ØVELSE REGULERING



## STÅ PÅ EN STOL

Børnene bliver bedt om at stå på en stol.

De skal blive stående, indtil de får besked om at hoppe ned.

Hvor længe kan jeg blive stående på en stol, selvom jeg ikke længere har lyst?

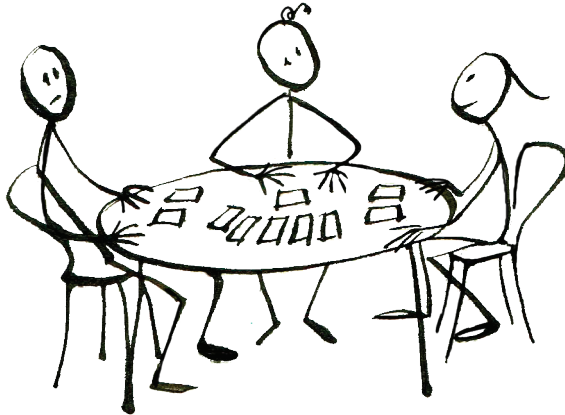
### FORMÅL:

Træning af vedholdenhed

### REFLEKSION:

Registrering af utålmodighed og impulshæmning

# ØVELSE REGULERING



SPIL HVOR REGLERNE ÆNDRES UNDERVEJS

## FORMÅL:

Træning af selvregulering ved oplevet uretfærdighed

## REFLEKSION:

Hvad har jeg af tanker og følelser i situationen?