

PEDAGOGISKT MATERIAL



LÄROPLANSKOPPLAT

SYFTE OCH MÅL

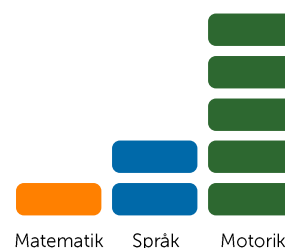
- Ge eleven ett konkret och skärmfritt verktyg för guidad andning.
- Stödja medvetenheten om tidiga tecken på rastlöshet, spänning, överbelastning eller tappat fokus.
- Träna på att ta en kort, medveten paus och återgå till en aktivitet när eleven är redo.
- Stärka självständigheten genom att hjälpa elever att identifiera vilken strategi för självreglering som fungerar bäst för dem.
- Utveckla språk för kroppssignaler, känslor, behov, andning och självreglering.



BiBi Andningskompis

Art.nr. 162797

GRADERING



LEKTIONSFÖRSLAG

BiBi andningskompis är en interaktiv andningscoach som skapar lugn. Den vägleder genom visuell och rytmisk andning. Den är skärmfri och lätt att följa. Den har ljus och vibrationer som lyser upp och guidar vid inandning och utandning. BiBi har fyra olika program/övningar. De representeras av olika färger. Grön övning balanserar nervsystemet, gul är avslappnande, blå ökar fokus och rosa dämpar stress (längst ner i detta dokument finns mer information om de olika övningarna). Storleken är 10 x 5 cm så BiBi kan hållas i en hand. Laddas med USB C kabel som ingår. BiBi aktiveras genom att man vrider på den. Dubbeltryck mitt på för att välja en övning och skaka den försiktigt för att starta. Sedan är det bara att följa de programmerade ljus- och vibrationssignalerna. Övningen avslutas automatiskt efter cirka två minuter. Om man lägger ner BiBi kommer den att gå in i viloläge och stänger ner sig av sig själv.

Lär känna BiBi i lugn och ro: Introducera hjälpmedlet vid en lugn stund. Låt eleven utforska ljuset, vibrationerna och de olika rytmerna utan förväntningen att det omedelbart ska "lösa" något.

En personlig paus på två minuter: Kom överens om en eller två situationer där BiBi kan användas, till exempel efter rasten, inför en krävande uppgift, efter en konflikt eller när eleven märker att rastlösheten ökar.

Kroppsskanning före och efter: Be eleven uppmärksamma en eller två signaler från kroppen före övningen och sedan igen efteråt, till exempel andning, axlar, mage, händer, hjärtslag, tankar eller energinivå.

Min plan för självreglering: Använd tre enkla frågor: "Jag märker att...", "Jag kan prova att..." och "Jag är redo att återgå när...". BiBi kan vara ett av flera alternativ bland olika strategier.

Självständig användning: När eleven känner till rutinen kan BiBi placeras på en lättillgänglig plats så att den kan användas allt mer självständigt och utan onödig uppmärksamhet från andra.

BEGREPP

andning, självreglering, kroppssignaler, uppmärksamhet, lugn, fokus, strategi, paus, valmöjlighet, självständighet, rytm, vibration

YTTERLIGARE TIPS OCH IDÉER

Reflektera över rytmerna: Äldre elever kan jämföra de fyra övningarna och beskriva vilken rytm som känns lättast, mest behaglig eller mest hjälpsam i olika situationer.

Erbjud valmöjligheter: Vissa elever föredrar att hålla i BiBi och följa vibrationerna, medan andra hellre tittar på ljuset. Båda sätten kan fungera väl för att följa vägledningen. Gör BiBi till ett verktyg och presentera det som ett av flera sätt att ta en kort paus för självreglering. Undvik att använda det på ett sätt som särskiljer en elev eller gör lugn till ett krav från den vuxne.

BiBi: s fyra övningar:

- Grön: 5–5 (5 sekunders inandning, 5 sekunders utandning)
- Gul: 4–6 (4 sekunders inandning, 6 sekunders utandning)
- Blå: fyrkantsandning 4–4–4–4 (4 sekunders inandning, håll andan 4 sekunder, 4 sekunders utandning, håll andan 4 sekunder)
- Rosa: 4–7–8. (4 sekunders inandning, håll andan 7 sekunder, 8 sekunders utandning)

Börja med en rytm som känns bekväm och låt eleven avbryta när som helst.

