

Venskabsyoga

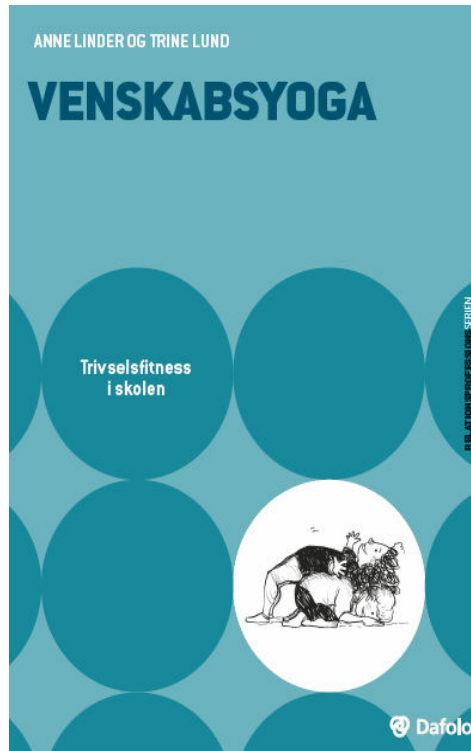
En ny cocktail mellem ICDP og Yoga



Dansk Center for ICDP
Center for Relationsprofessionalisme

Venskabsyoga. Trivselsfitness i skolen –

udgivet April 2017 på forlaget Dafolo



Et samarbejde – mellem to
ICDP trænere.....

Trine Lund - Sundhedsplejerske
Anne Linder - Psykolog

Et fælles sundhedspædagogisk ansvar

Formål

- At styrke elevernes kroppe og deres kropsbevidsthed
- At understøtte det gode sociale samspil mellem eleverne

Venskabsyoga – Trivselsfitness

Grundantagelser

- Sundhed opstår ikke i forbifarten
- Venskaber opstår ikke i forbifarten



Yoga, leg og godt samspil



- skabes i det samme intersubjektive rum

Kapitel 1

Vind kampen mod kedsomheden

Læring i bevægelse – og det gode humør

- Vær kropslig aktiv
- Vær` god til noget
- Ha` gode relationer
- Oplev` sammenhæng og mening



Kapitel 2

Trivselsfitness i klassen

At blive berørt og bevæget

- Søvn, ro og hvile
- Krammehormonet
- Bevægeglæde
- Fællesskabets puls
- Nærhed og nærvær



Kapitel 3. Børns leg og venskaber

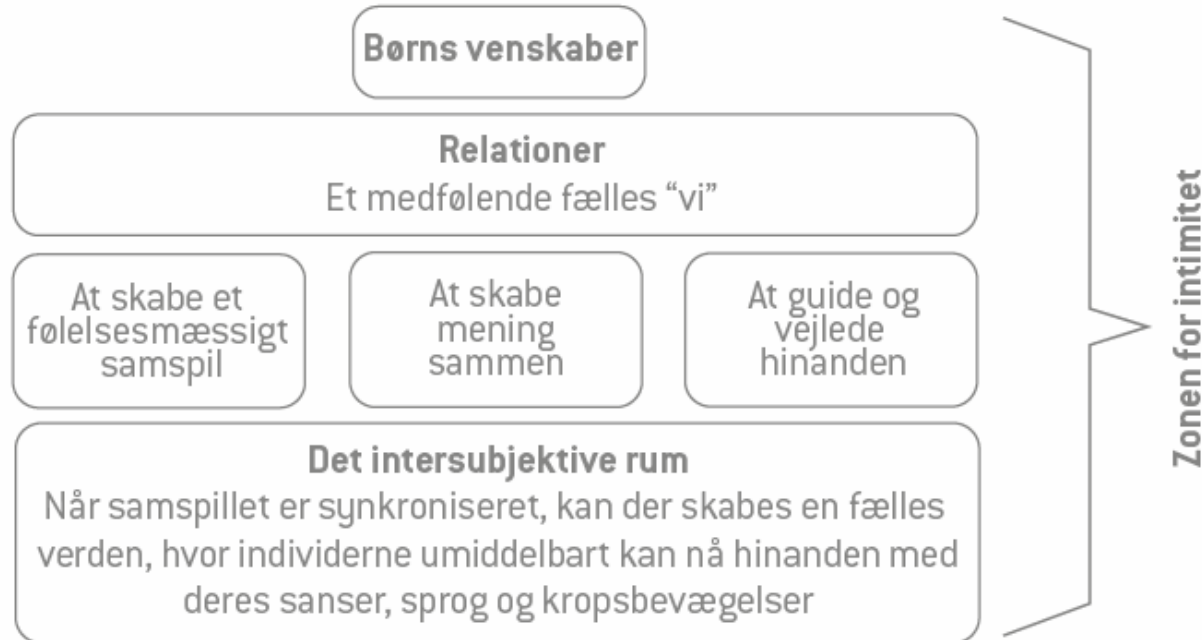
Styrker det neurale kredsløb for socialt engagement og glæde

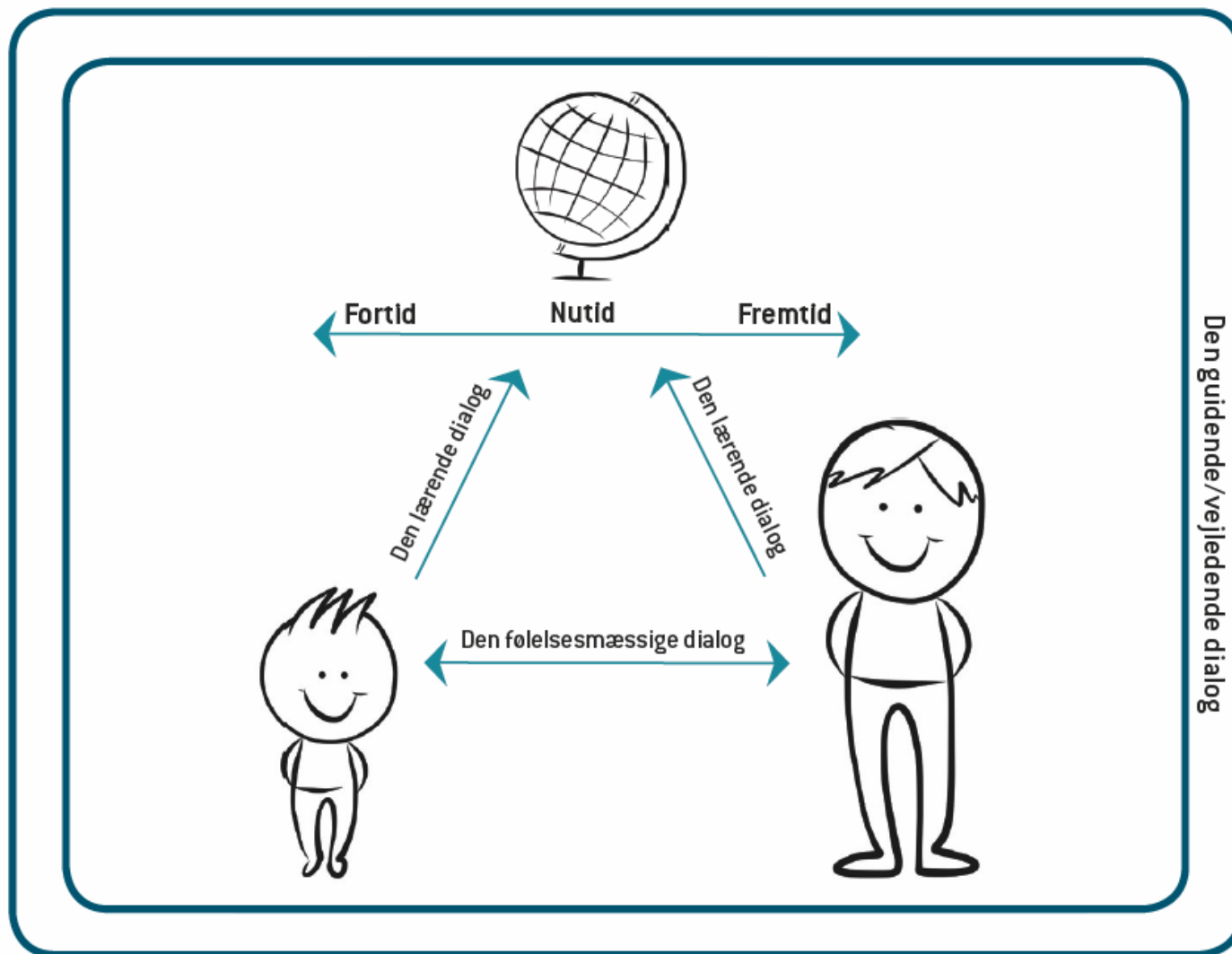
- Legen starter på puslebordet
- Behov for fællesskab og hensigtsmæssige strategier
- Plads og rum til at leg
- Udvikler selvkontrol



Kapitel 4

ICDP, empati, leg og yoga





Figur 2: De tre dialoger i ICDP.

De otte temaer for godt samspil

Den følelsesmæssige dialog

1. Vis åbenhed og glæde for den anden
2. Se den andens kontaktmæssige initiativer, og juster dig
3. Inviter den anden til dialog – lyt og svar
4. Vær venlig, og vis anerkendelse

Den meningsskabende og lærende dialog

5. Fang den andens opmærksomhed
6. Fasthold den andens opmærksomhed – vis følelse og entusiasme
7. Fold den fælles oplevelse ud – uddyb og forklar

Den guidende og vejledende dialog

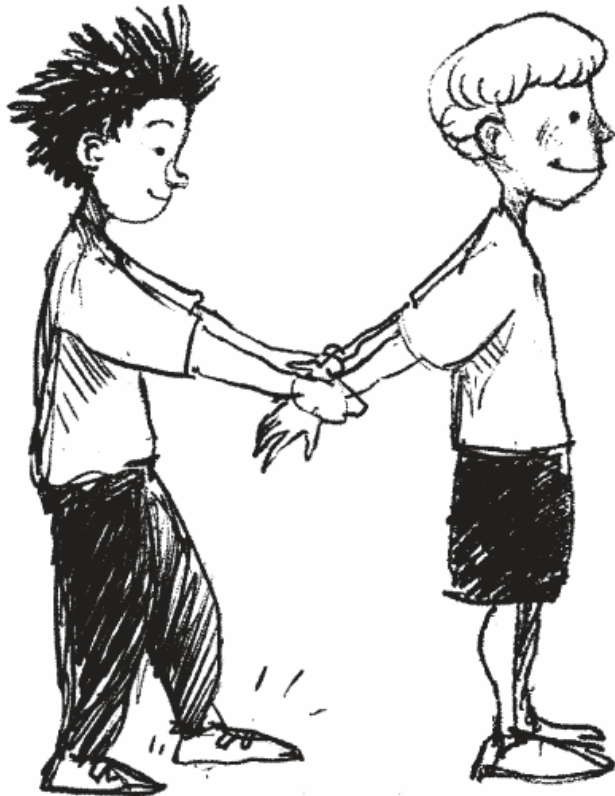
8. Tag ansvar for det store fællesskab. Støt og hjælp hinanden – med at overholde regler og aftaler

Samspilstema 1 og yoga

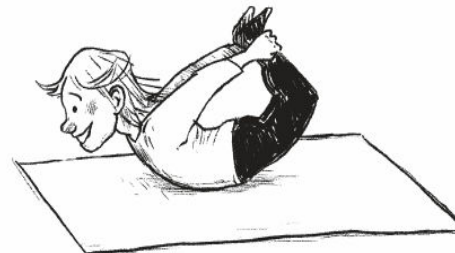
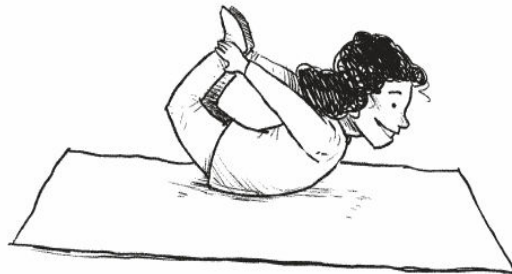
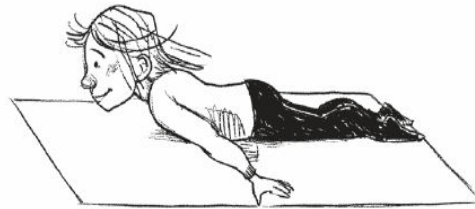
1. Vis åbenhed og glæde for den anden

- 1.1 Åben hjerte
- 1.2 Gyngehesten
- 1.3 Fisken
- 1.4 Gekkoen
- 1.5 Den glade baby

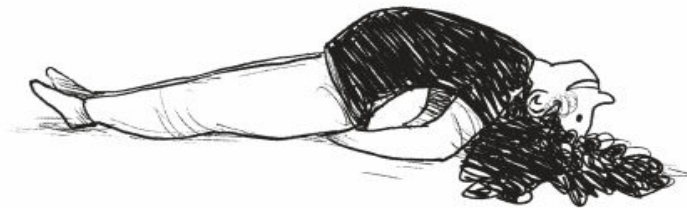
Åben hjerte 1.1



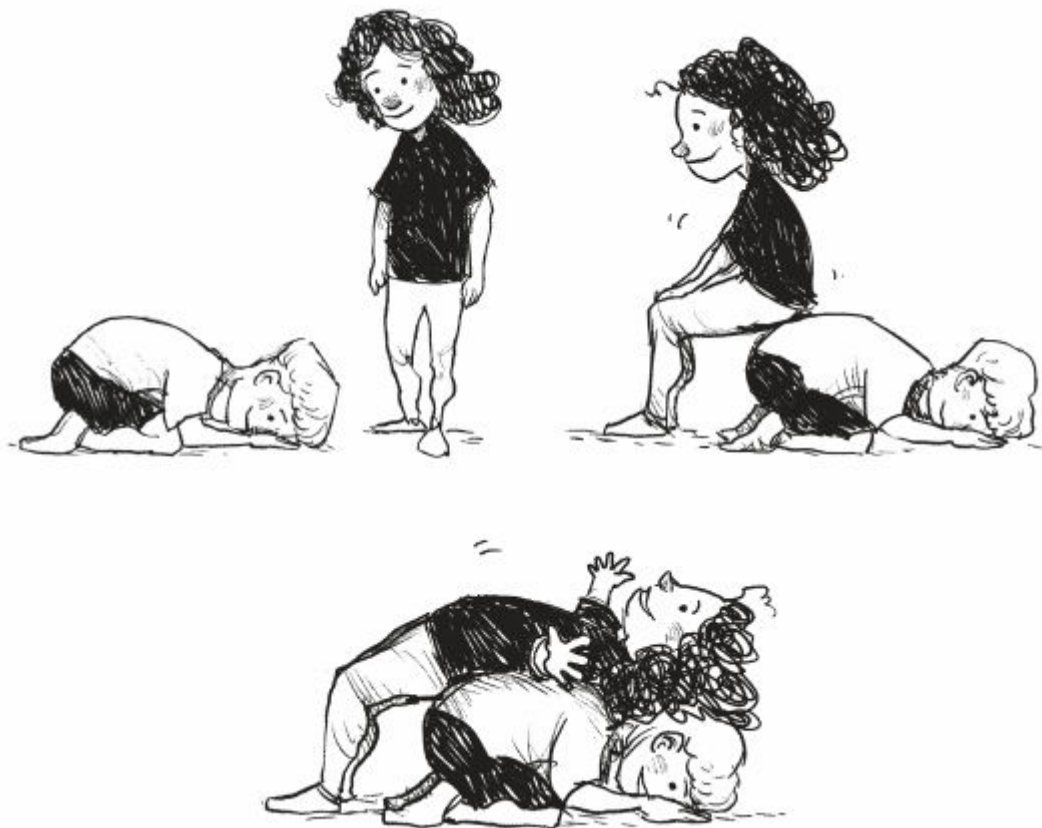
Gyngehesten 1.2



Fisken 1.3



4. 3 Firben på sten



Yogapointer

- Kropsbevidsthed
- Ro
- Jordelementet.

Venskabspointer

- Berøring
- Nærhed
- Ansvar.

6. 2 Pas på stilheden



Yogapointer

- Ro og hvile
- Opmærksomhed og fokus
- Hjerteelementet.

Venskabspointer

- Nærhed
- Tillid
- Komfortzone.

Øvelsernes opbygning

- Formål
- Instruktion
- Yogapointer
- Venskabspointer
- Psykologiske pointer
- Fysiologiske pointer
- Faldgruber
- Variationer



Kontakt

Psykolog og centerchef Anne Linder
annelinder@danskcenterfor-icdp.dk