

At have det trygt og rart

Øvelse 3 – Tryghedsjagt

“Løb rundt som om I er meget glade og trygge, og smil til hinanden.”

“Gå rundt, som om I er lidt usikre og gerne vil finde en ven eller en voksen, der kan hjælpe jer.”

“Find en makker og lav en bevægelse sammen, hvor I begge to føler jer trygge – fx holde hinanden i hænderne og dreje rundt.”

“Lav en bevægelse, hvor du passer på dig selv og har det godt – måske strækker du dine arme langt ud eller giver dig selv et kram.”

“Lav en bevægelse, hvor du hjælper en ven med at føle sig tryk – måske står I ryg mod ryg eller holder hinanden i hånden.”

