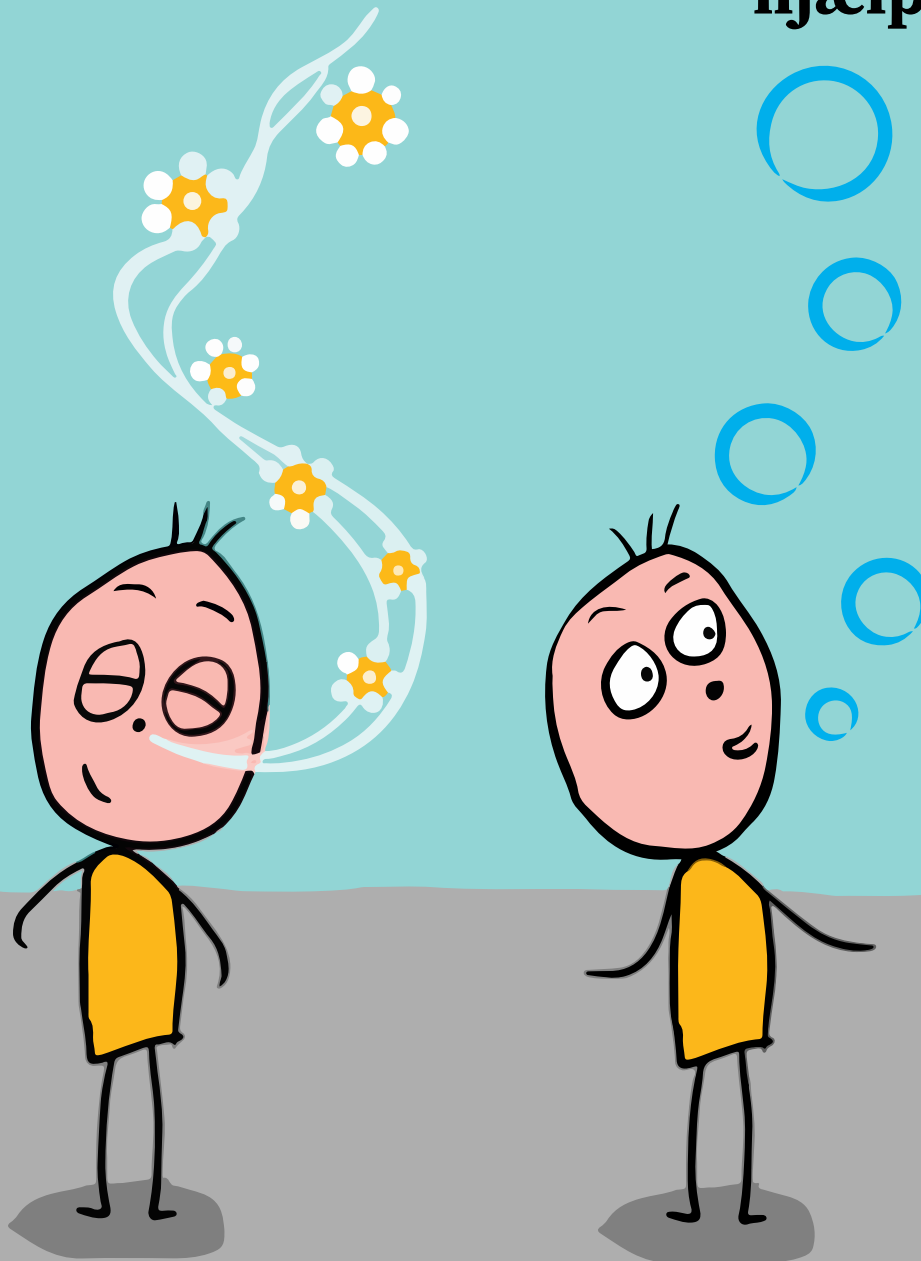


Bo trækker vejret

- hjælp til svære følelser



Bogen er skrevet af:

Carsten Møller, terapeut og lærer
Niels Rahbæk, billedkunstner
Skaberne af FACE:IT

Layout og illustrationer: Niels Rahbæk

Al kopiering fra denne bog må kun finde sted efter skriftlig aftale med FACE:IT og forfatterne.
Kontakt: carsten@mererobust.dk og nielsr7@gmail.com

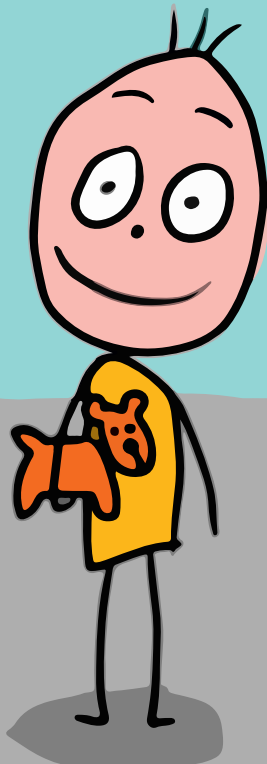
Århus 2021

1. udgave

Børge Møller Grafisk

ISBN 978-87-970238-1-5

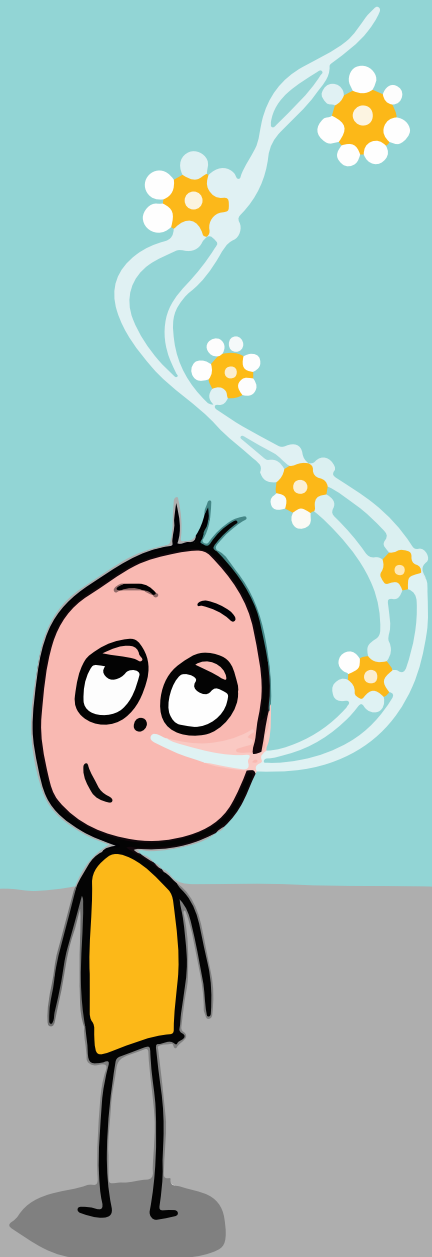
Hej, det er mig Bo.





**Nogle gange er der uro
indeni mig.
Så bliver mine følelser
svære.**

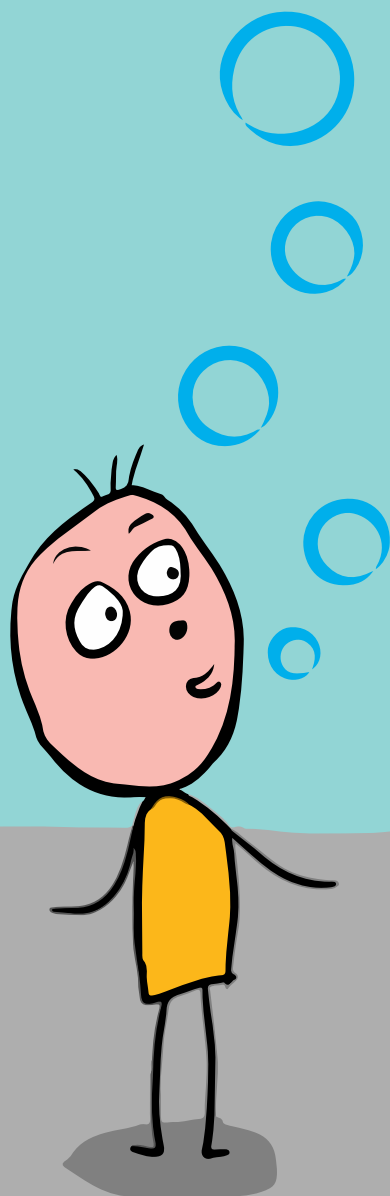




**Det hjælper mig, at
trække vejret på den
her måde. Jeg tænker
på en duft, jeg godt kan
lide, imens jeg trækker
vejret ind.
Jeg elsker duften af
blomster.**

**Hvilken duft kan du
godt lide?**

**Når jeg ånder ud,
lader jeg som om
jeg puster mange
sæbebobler.**

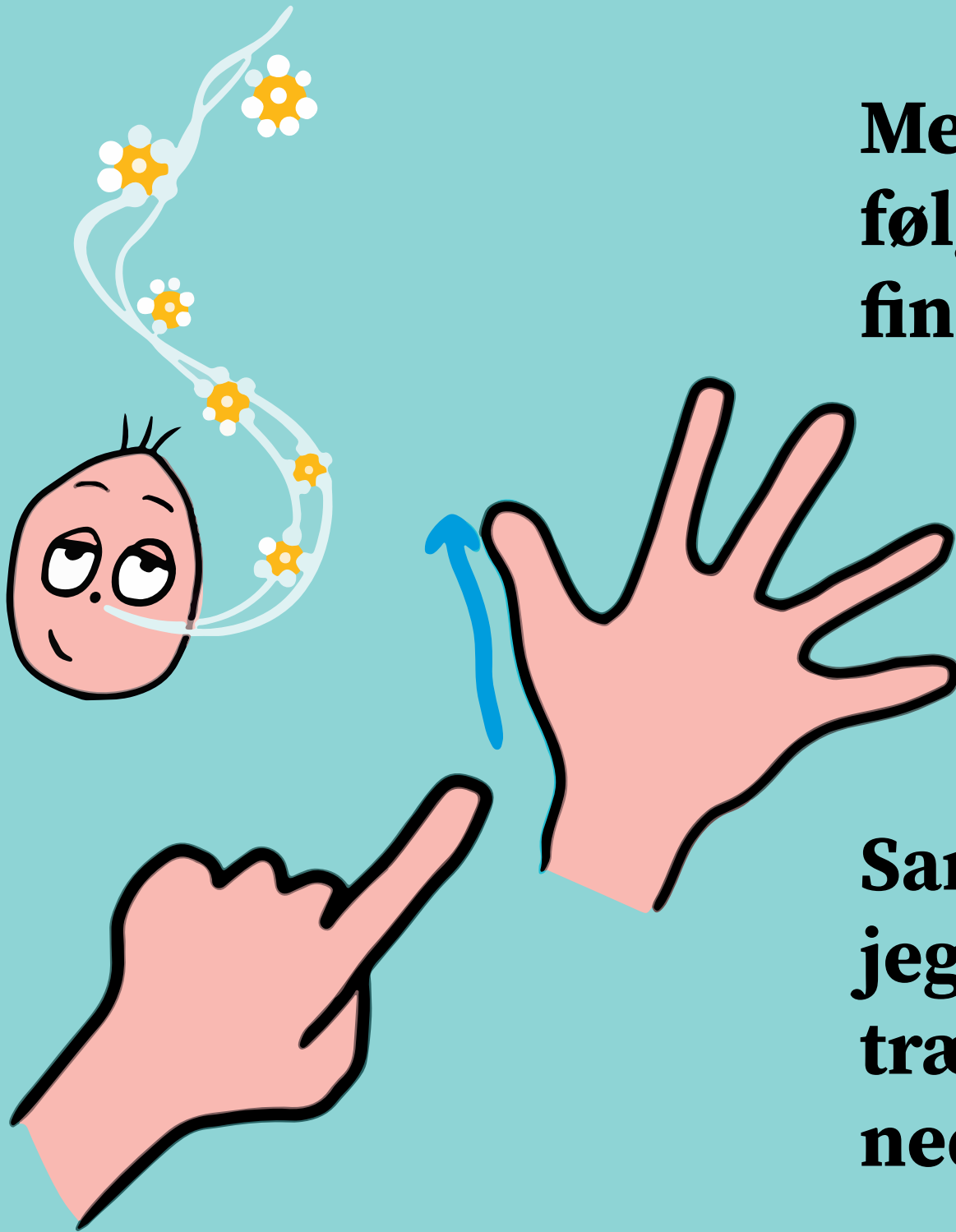


**Når jeg trækker
vejret, bruger jeg
mine hænder.**

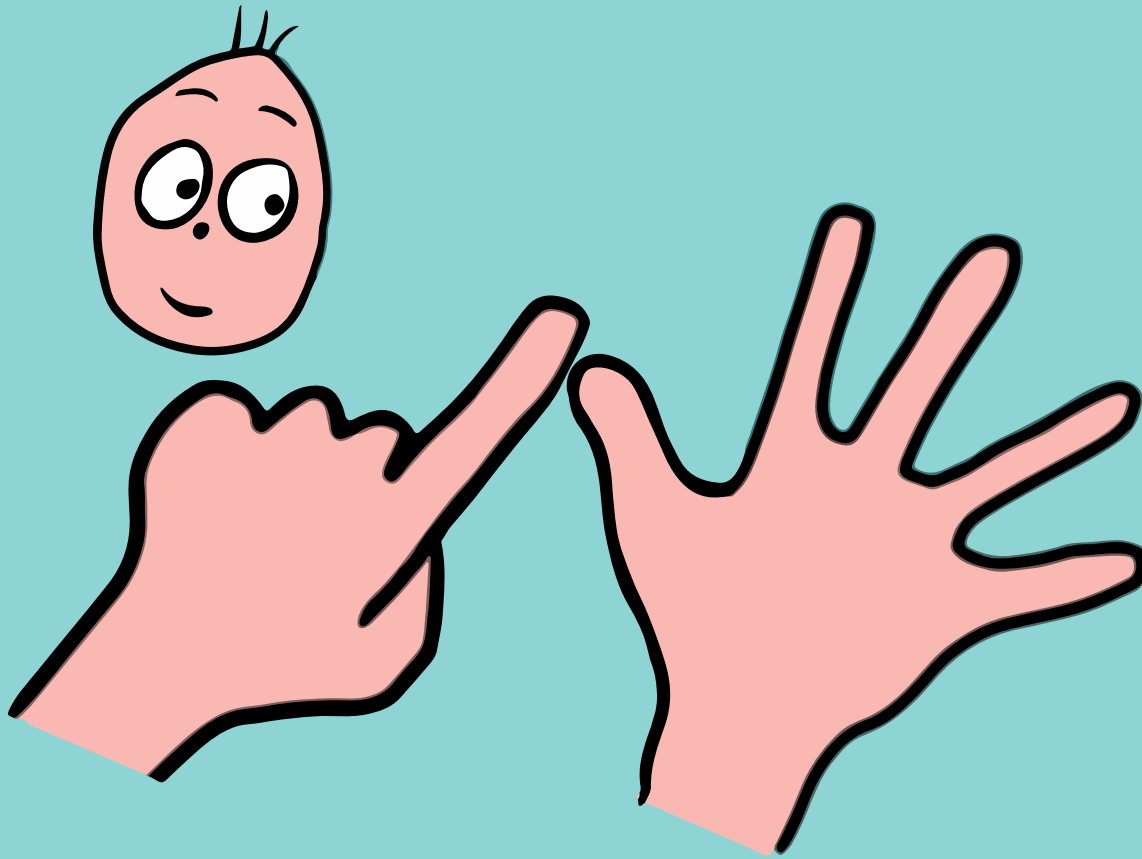


**Med pegefingeren
følger jeg tommel-
fingeren til toppen.**

**Samtidig tænker
jeg på blomsten og
trækker vejret helt
ned i maven.**



**På toppen af tommelfingeren
holder jeg en lille pause.**

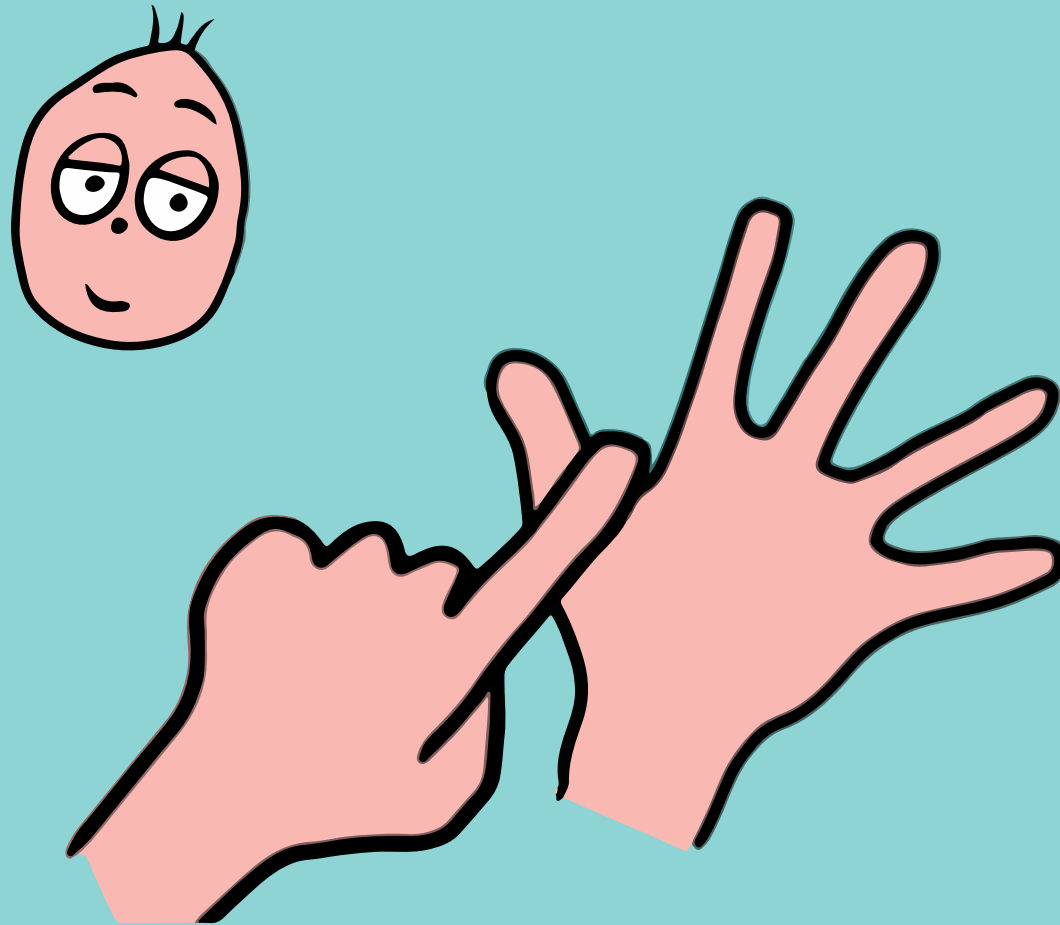




**Så følger jeg
tommelfingeren
langsomt ned
på den anden
side.**

**Samtidig lader
jeg som om, jeg
puster mange
sæbebobler.**

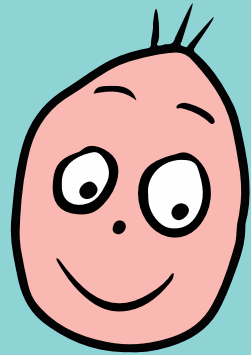
**Så holder jeg en
lille pause.**



**Nu følger jeg pegefingeren,
imens jeg tænker på blomsten
og trækker vejret helt ned i
maven.**

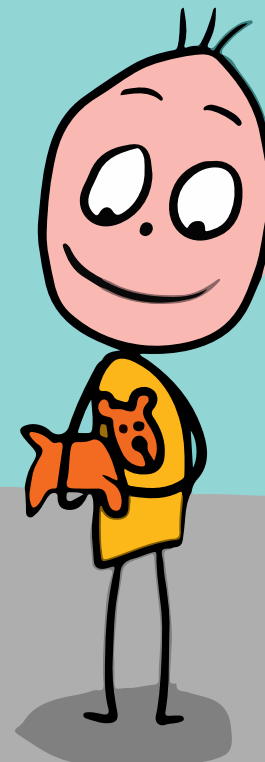


**Jeg gør det
samme med alle
mine fingre.**

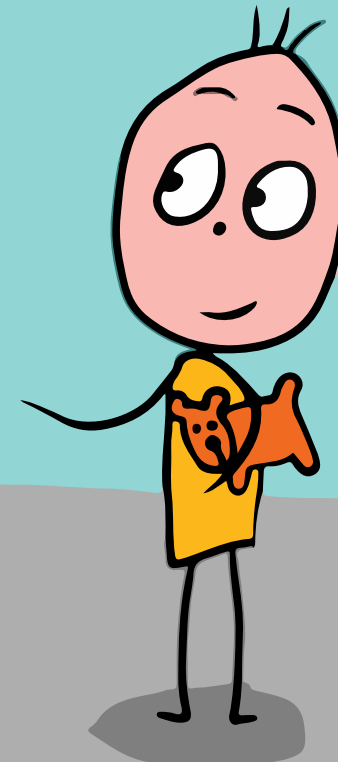


**Bagefter holder jeg en
lang pause og mærker,
hvordan jeg har det
indeni.**

Nu er der mere ro.

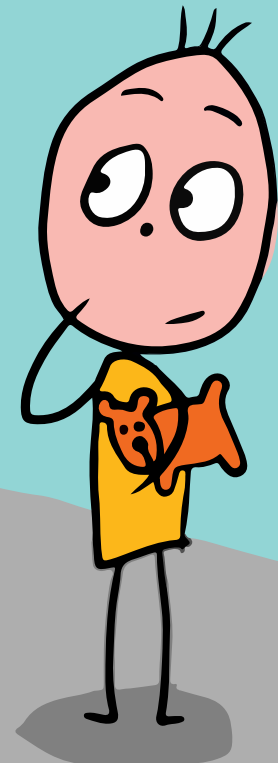
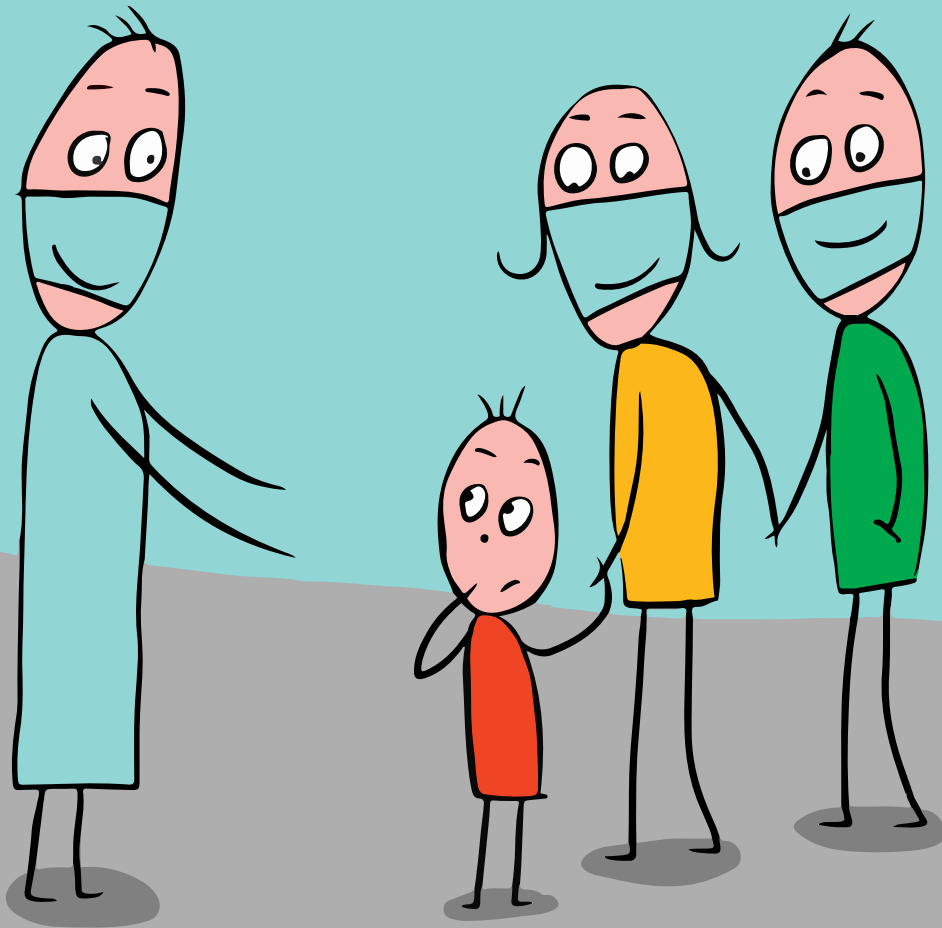


Nogle gange er der stadig uro i mig, så gør jeg det igen. Det kan også hjælpe at trække vejret sammen med en voksen.

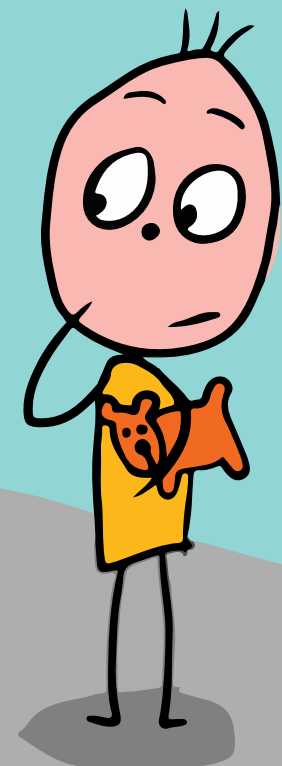
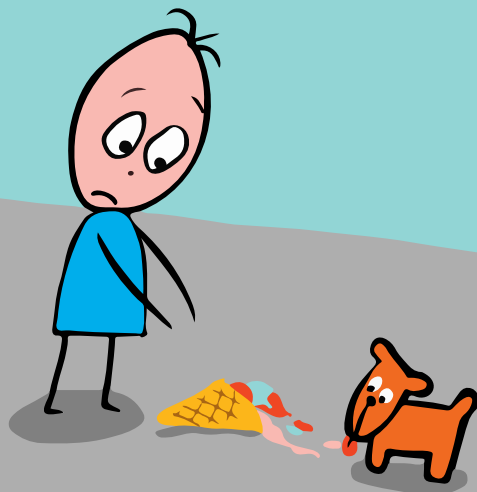


COVID testcenter

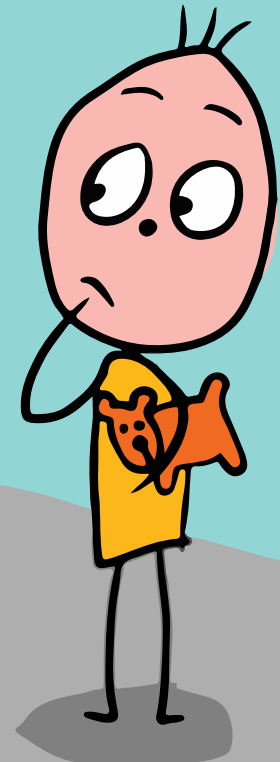
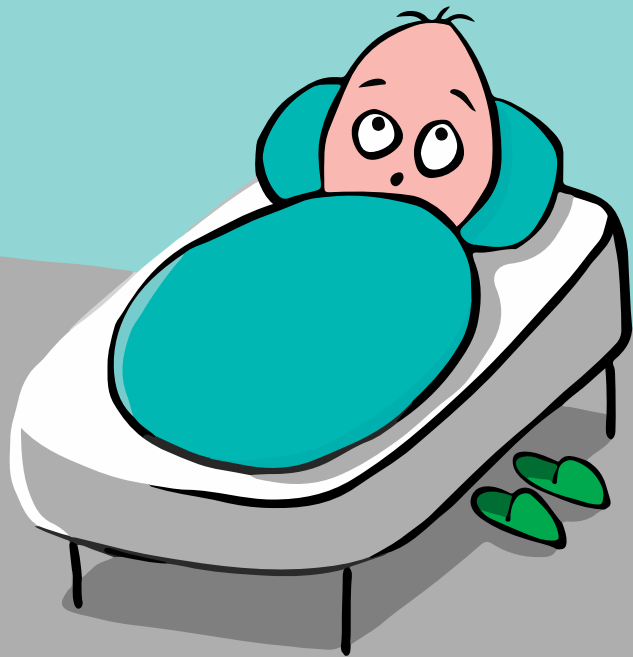
**Det hjælper også,
hvis jeg er bange.**



Hvis jeg er ked af det



og hvis jeg har svært ved at sove.

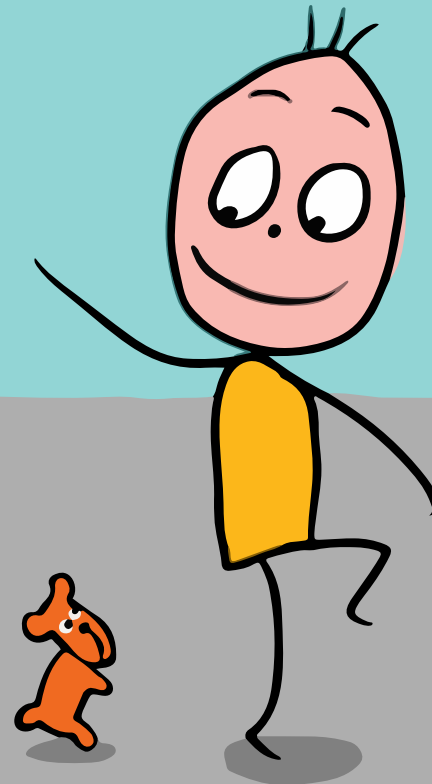


**Det hjælper mig, at trække
vejret sådan her, når mine
følelser er svære.**

**Det er som om min hjerne
tænker bedre, når den får
mere ilt.**

**Jeg håber, det også kan
hjælpe dig.**

Kærlig hilsen Bo

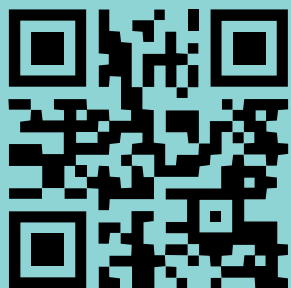


Bo trækker vejret - hjælp til svære følelser

Bogen er et let anvendeligt redskab, man kan præsentere for børn, som de kan bruge, når de har stærke følelser eller oplever svære situationer.

Sammen med Bo lærer børnene at trække vejret roligt og helt ned i maven. Det er en god ide, at voksne træner vejtrækningsøvelsen sammen med børnene i rolige og trygge situationer.

Scan også QR koden for at se filmen **Bo trækker vejret**.



God fornøjelse
Carsten og Niels



Se mere på [facebook/faceitbo](https://facebook.com/faceitbo) og mererobust.dk