



Avslappnings saga genom våren med ängeln

(Läs sagan sakta, inlevelsefullt och gör små pauser mellan styckena, håll barnet i handen från 3:e stycket där det står, ta ängeln i handen.)

Hej min fina vän så kul att du vill följa med på en liten resa om våren.

Lägg dig ner i din säng gärna på ryggen. Blunda och lägg en hand på din mage. Vi ska andas lite tillsammans in genom näsan och ut genom munnen och med handen på din mage så känner du hur den åker upp och sen ner igen, ska vi prova?

Ta ett djupt andetag när du andas in genom näsan och känn hur din mage blir jättestor, när du behöver andas ut genom munnen så blåser du så länge du kan tills magen blir alldeles platt. En gång till, andas in genom näsan tills magen blir jättestor och sen andas ut genom munnen tills magen blir platt. Vi gör en gång till för det är så härligt när man slappnar av, så in genom näsan tills magen blir jättestor och ut genom munnen, blås allt du kan tills magen blir alldeles platt. Nu kan du fortsätta andas precis som du brukar göra.

Fortsätt blunda och ta ängeln i handen och följ med henne så ska hon berätta lite om våren för dig.

Det är vår ute, säger ängeln, allt börjar vakna till liv efter vinterns vila. Hör du fåglarna som kvittrar och sjunger på sitt eget språk, de har olika läten, en del säger kvitt, kvitt, kvitt, andra säger kra kra kra och en del säger hoo hoo hoo, alla är glada för våren har kommit. En del fåglar har flugit jättelångt några tusen mil kanske för att komma hit igen. Vill du flyga med mig? frågar ängeln.

Håll mig i handen, säger ängeln så flyger vi till stranden vid vattnet en stund. Visst är det härligt att flyga, allt nere på marken blir så smått så smått och man kan se jättelångt. Oj, skrattade ängeln, kände du det mjuka molnet vi flög förbi, visst var det mjukt!



Här var en fin strand, vi lägger oss här på sanden så vi kan känna hur len och mjuk den är, om man försöker ta den så rinner den mellan fingrarna. Prova så får se, de små små sandkornen är busiga och vill inte bli fångade, och om det kommer en liten vindpust så följer de gärna med och dansar runt här på stranden. Titta på sandkornen när det blåser lite så får du se hur roligt de har när de dansar runt omkring.

Om vi lyssnar så kan vi höra vattnet när det rullar upp mot stranden, det liksom säger kluck kluck kluck när det nuddar stenar och båtar som ligger vid vattenkanten. Det är nästan så man vill somna när man blundar och lyssnar till vågorna. Vi ligger och lyssnar på vågorna som kluckar en stund. Åh, det känns så skönt att hela kroppen liksom slappnar av.

Ta mig i handen så flyger vi vidare, säger ängeln. Oj, titta där på gatan, en maskros som vill komma upp från jorden genom den tjocka asfalten. Visst är den fantastisk, så stark den är, den ger inte upp, maskrosen tycker det är fantastiskt att få leva. Och de är så vackra med sin alldeles solgula färg. Vet du om att man kan äta maskrosor? Fast man måste tvätta dem först.

Åh, vad härligt nu kommer det regn, visst är det underbart att känna regnet, precis som en jätte, jätte stor dusch. Känner du de stora dropparna som plaskar till på ditt huvud, frågar ängeln småskrattade, det känns nästan lite kallt när dropparna rinner över ansiktet och till halsen. Kom, vi måste hoppa i vattenpölar. Ha ha ha det här är så kul, säger ängeln. Man ska vara tacksam när det regnar för då får vi och naturen vatten så vi kan fortsätta växa och leva.

Kom, nu fortsätter vi till ängen. Titta säger ängeln, ser du alla små knoppar och små blommor som spricker fram från jorden och vill växa upp till vackra, färgglada och ljuvligt doftande varelser. Precis som du växer och blir stor så gör blommorna också det, och jag slår vad om att du har din egna underbara doft som bara är din. Mm du doftar jättegott. Visst är det härligt att solen kom tillbaka och ger oss lite värme efter regnet som var, man får liksom lite ny energi i kroppen och man känner sig glad.



Här kommer en fjäril som precis har vaknat upp efter vintern, först var den ett ägg, sen en larv efter det en puppa och nu en vacker fjäril, visst är naturens skapelser underbara. Det finns massor av sådana mirakel i naturen, man måste bara vara lugn och verkligen vilja se dem, de finns överallt.

Små skrattande säger ängeln, titta vad starka myrorna är, de kan bära varandra och stora pinnar som är större än de själva, de är verkligen super starka. Om de hittar mat någonstans kan de lämna ett doftspår så att myrorna hittar tillbaka, det är därför man kan se jättemånga myror som går på rad fram och tillbaka för att hämta maten och ta hem den till sin myrstack. Har du någon myrstack där du bor?

Nu flyger vi upp till trädkronorna, säger ängeln. Håll mig i handen så ska vi sätta oss på en gren. Ser du bladens knoppar som är på väg att slå ut för att bli stora blad, oftast är de gröna men de ändrar färg sen när hösten kommer. Här känner man sig som vaggad till sömns precis som att man ligger i en stor famn som håller om en. Här uppe kan man se långt långt bort. Ser du hem till dig?

Ta nu ett djupt andetag, in genom näsan och sakta ut genom munnen och slappna av lite till. Ett djupt andetag till, in genom näsan och sakta ut genom munnen. Nu tar vi långsamma andetag, sakta sakta. Känner du hur avslappnade dina fötter och ben är, de orkar inte göra någonting, och hela magen och armarna har också slappnat av och de vill bara vila och sova. Ansiktet och dina ögon är också jätte trötta och ögonen orkar inte titta mer idag. Det är väldigt bra att sova, säger ängeln, för då får man något som kallas återhämtning som gör att man får energi och orkar att leka och busa massor i morgon också, visst är det bra.

Ta mig i handen så flyger vi tillbaka till din säng, jag tror att du nästan har somnat nu, min vän säger ängeln. Tack för att du ville följa med mig och tack för att du är min vän. Om du någon gång känner dig rädd så kan du ropa på oss änglar så finns vi där för dig. Sov så gott, jag älskar dig min vän.



Avslappnings saga genom sommaren med ängeln

(Läs sagan sakta, inlevelsefullt och gör små pauser mellan styckena, håll barnet i handen från 3:e stycket där det står, ta ängeln i handen.)

Hej min fina vän så kul att du vill följa med på en liten resa om sommaren.

Lägg dig ner i din säng gärna på ryggen. Blunda och lägg en hand på din mage. Vi ska andas lite tillsammans in genom näsan och ut genom munnen och med handen på din mage så känner du hur den åker upp och sen ner igen, ska vi prova?

Ta ett djupt andetag när du andas in genom näsan och känn hur din mage blir jättestor, när du behöver andas ut genom munnen så blåser du så länge du kan tills magen blir alldeles platt. En gång till, andas in genom näsan tills magen blir jättestor och sen andas ut genom munnen tills magen blir platt. Vi gör en gång till för det är så härligt när man slappnar av, så in genom näsan tills magen blir jättestor och ut genom munnen, blås allt du kan tills magen blir alldeles platt. Nu kan du fortsätta andas precis som du brukar göra.

Fortsätt blunda och ta ängeln i handen och följ med henne så ska hon berätta lite om sommaren för dig.

Nu är det sommar, min vän, visst är det härligt med solen som skiner från tidig morgon till sen kväll. Man blir så härligt varm och avslappnad när solens strålar skiner på hela kroppen, om man lägger sig ner så är det nästan som man somnar med en gång. Visst är det underbart! Du kanske har lite sommarlov och då känns det ju ännu bättre, eller hur?

Vet du om att vi alla här på jorden behöver solen, naturen, växter, djur och människor. Den ger oss värme, ljus, energi och lite D-vitamin till människorna som vi behöver. Så det är bra att vara ute varje dag även om solen inte skiner, man kan ju leka och busa ute i alla väder, man tar bara på sig rätt kläder.

Ta mig i handen så flyger vi till en skogsglänta, säger ängeln, jag vill visa dig några av mina vänner. Så nu är vi framme, titta här så fina blommor, alla dessa var bara små små



knoppar i våras och nu är de stora, fina och vackra, lukta på dem, deras doft är helt underbar.

Vi sätter oss här vid blommorna och väntar en liten stund så kommer nog snart mina vänner.

Åh nu börjar de komma, ser du dem?

Om du först blundar lite mjukt och sen sakta öppnar ögonen när du tittar mot blommorna fast nästan som att du tittar bakom dem, så ser du de små älvorna som dansar omkring där. Visst är de fina! På sommaren kan man se dem dansa omkring blommor så här lite vid skogskanten eller på ängar, fast det är inte alltid så lätt att se dem.

Ta min hand vän så flyger vi vidare, nu ska vi till skogen.

Oj, titta här var det många svampar, fast du vet väl om att man inte kan äta allihopa för några av dem är giftiga. Se du den röda svampen med vita prickar på? Den ska man inte äta men den är väldigt fin att se på.

Kom, säger ängeln, här finns det blåbär, dem kan vi äta.

Tycker du om blåbär? Ängeln fnittrar till, man blir lite blå om munnen och fingrarna men det gör ju ingenting, skrattar hon, det är ju bara att tvätta av sig.

Kom, vi smyger och sätter oss stilla en liten stund, där uppe på stenen, om vi sitter tysta kommer det kanske ett djur, viskar ängeln, som tar din hand och smyger iväg.

Hör du något? Shhh, jag ser ett rådjur där borta vid det stora trädet, och det har sitt barn med sig, vet du att rådjurens barn kallas kid.

Kom, vi smyger vidare. Oj, skrattar ängeln, såg du vad fort de små harungarna sprang, det var ju inte meningen att vi skulle skrämma dem, så små och söta de var! Harens barn brukar kallas harpalt. När man är i skogen måste man vara försiktigt så att man inte stör djuren, här finns massor av djur som ormar, älgar, rådjur, vildsvin, möss, ekorrar, rävar, fåglar och olika insekter, och många många fler. Det är väldigt vackert i skogen och så härlig luft att andas och det luktar jättegott.

Här i skogen kan man plocka blåbär, lingon och svamp som naturen bjuder på men man ska inte ta allt för djuren behöver ju också mat.



Ta min hand, säger ängeln, så flyger vi vidare. Nu ska vi gå barfota på gräs, det är så underbart när det kittlar under fötterna, skrattar ängeln. Jordning kallas det, man får liksom direktkontakt med jorden och om man är ute på morgonen eller kvällen barfota när det är lite fuktigt är det ännu bättre. Det är också jättebra för fötterna, de blir starka och man får bättre balans, man får akta sig lite så man inte trampar på ett bi eller geting om det finns blommor i gräsmattan, för det gör ont både på dig och getingen.

Ta min hand så flyger vi till badstranden säger ängeln, vi kan bada, det gör man ju på sommaren.

Jag måste stoppa i tån först så jag kan känna om det är varmt eller kallt, vad tycker du, är det varmt eller kallt? frågar ängeln. Det är väldigt kul att flyta och simma omkring i vattnet och bara leka och ha kul. Man känner sig härligt lugn och glad och ren hela vägen in i kroppen när man har badat. Nu lägger vi oss på stranden och vilar en stund.

Ta nu ett djupt andetag, in genom näsan och sakta ut genom munnen och slappna av lite till. Ett djupt andetag till, in genom näsan och sakta ut genom munnen. Nu tar vi långsamma andetag, sakta sakta. Känner du hur avslappnade dina fötter och ben är, de orkar inte göra någonting, och hela magen och armarna har också slappnat av och de vill bara vila och sova. Ansiktet och dina ögon är också jätte trötta och ögonen orkar inte titta mer idag. Det är väldigt bra att sova, säger ängeln, för då får man något som kallas återhämtning som gör att man får energi och orkar att leka och busa massor i morgon också, visst är det bra.

Ta mig i handen så flyger vi tillbaka till din säng, jag tror att du nästan har somnat nu, min vän säger ängeln. Tack för att du ville följa med mig och tack för att du är min vän. Om du någon gång känner dig rädd så kan du ropa på oss änglar så finns vi där för dig. Sov så gott, jag älskar dig min vän.



Avslappnings saga genom hösten med ängeln

(Läs sagan sakta, inlevelsefullt och gör små pauser mellan styckena, håll barnet i handen från 3:e stycket där det står, ta ängeln i handen.)

Hej min fina vän så kul att du vill följa med på en liten resa om hösten.

Lägg dig ner i din säng gärna på ryggen. Blunda och lägg en hand på din mage. Vi ska andas lite tillsammans in genom näsan och ut genom munnen och med handen på din mage så känner du hur den åker upp och sen ner igen, ska vi prova?

Ta ett djupt andetag när du andas in genom näsan och känn hur din mage blir jättestor, när du behöver andas ut genom munnen så blåser du så länge du kan tills magen blir alldeles platt. En gång till, andas in genom näsan tills magen blir jättestor och sen andas ut genom munnen tills magen blir platt. Vi gör en gång till för det är så härligt när man slappnar av, så in genom näsan tills magen blir jättestor och ut genom munnen, blås allt du kan tills magen blir alldeles platt. Nu kan du fortsätta andas precis som du brukar göra.

Fortsätt blunda och ta ängeln i handen och följ med henne så ska hon berätta lite om hösten för dig.

Det är höst ute nu säger ängeln, det blir lite kallare och mörkare så man behöver mer kläder på sig och reflexer så man syns i mörkret. Hösten är jätte vacker och härlig och det är nu naturen förbereder sig för att vila, djuren äter extra mycket mat, träden tappar sina löv och blommorna vissnar, det kan komma blåst och stormar och det kan komma massor av regn. Fast det är bra, vi alla behöver vatten och blåsten sprider frön och pollen så det kan komma nya växter och blommor till våren.

Fåglar som ska flyga till varmare platser kan tycka det är bra med blåst, då får de lite extra hjälp att flyga, bra va?

Kom, ta på dig en jacka, säger ängeln så ska vi ut i blåsten. Visst är det härligt när det blåser motvind, man kan knappt gå framåt och står liksom och stampar på samma ställe hela



tiden, skrattar ängeln. Det känns som att man släpper taget om allt som är jobbigt och tråkigt. Om man vänder sig om så flyger man nästan bort, man följer liksom med i vindens fart.

Ta min hand så flyger vi bort till det stora trädet där borta, säger ängeln. Se vilka vackra färger det är på löven som ligger på marken, gul, orange, röd och lila. Lönn heter trädet som har dessa stora vackra löv och den tappar löven för att den ska gå in i vila, så den kan överleva när det är kallt under vintern, den sparar vatten och sin energi på så sätt. Vi räfsar ihop en stor hög med löv så kan vi hoppa, leka och kasta oss i den, det är jättekul, säger ängeln och skrattar, det är så mjukt. Tjoho, här kommer jag ropar ängeln och kastar sig rakt in i lövhögen.

Kom vi springer bort till trädgårdslandet där borta, ta min hand, ropar ängeln och springer iväg. Hösten brukar också kallas skördetid, vet du varför man säger skördetid?

Jo, på hösten tar man upp de sista potatisen, morötterna, kål och andra rotfrukter, grönsaker och kryddor så inte frosten förstör dem, man plockar också ner frukten som är på träden. På så sätt kan man spara det och äta under vintern.

Ta tag i blasten på moroten och dra upp den så får vi se hur stor den är, en del morötter kan växa till olika former som spretar åt olika håll. Man kan äta blasten också men jag vet inte om så många människor gör det, säger ängeln tankfullt.

Nu behöver jag en kram, säger ängeln och ler. Får jag ge dig en kram, frågar hon.

Jag vill visa dig vad man kan göra när man behöver en kram, kom. Ser du alla träden, det är helt underbart att krama träd, vi provar så får du känna. Lägg dina armar om trädet och luta huvudet mot stammen och blunda. Andas långsamma andetag och känn hur du får en kram tillbaka, hela kroppen känns som kärlek. Man kan stå och krama träd länge för det känns som att de tröstar en när man är ledsen, man står stilla och kramar tills man blir glad igen.

Ta min hand så ska jag visa vem man kan prata med när man är ledsen. Nu är vi framme ler ängeln, vad ser du för något frågar hon. Stora stenar, säger ängeln skrattande, de är



helt underbara att sitta på, hoppa upp på en av dem och lägg handen jämte dig på stenen, det känns som det går upp energi i handen. Till stenarna kan säga allt, precis vad man vill, om du är rädd och ledsen så hjälper de dig så du blir glad igen och det känns lättare i hjärtat. Man bara tänkpratar med dem, du vet pratar tyst inom dig, så är det ingen mer än du och stenen som vet eran hemlighet.

Du kan be om att få hitta en liten sten att ta hem, så kan man hålla den i handen när man är ledsen och vill tänkprata.

Nu går vi vidare, vi ska uppleva en sak till innan det är dags att flyga hem, säger ängeln. De går en liten bit bort mot en skogsdunge och där är det alldeles perfekt. Här lägger vi oss på marken, på ryggen med armarna och benen liten bit från kroppen, du kan lägga dina handflator mot marken och bara blunda. Detta är en jättebra återhämtning eller vila, du vet det som gav tillbaka energi så man orkar leka och busa igen. När man ligger i lugn på marken så här, är det som att man får energi från jorden, en del kallar det att man tankar energi från moder jord, och det känns som att man blir lugn och trygg, precis som en kram. Det finns många mirakel i naturen, man behöver bara tro att det är sant och våga prova. Jag är jätteglad att jag fick visa dig hur man gör, min vän.

Ta nu ett djupt andetag, in genom näsan och sakta ut genom munnen och slappna av lite till. Ett djupt andetag till, in genom näsan och sakta ut genom munnen. Nu tar vi långsamma andetag, sakta sakta. Känner du hur avslappnade dina fötter och ben är, de orkar inte göra någonting, och hela magen och armarna har också slappnat av och de vill bara vila och sova. Ansiktet och dina ögon är också jätte trötta och ögonen orkar inte titta mer idag. Det är väldigt bra att sova, säger ängeln, för då får man något som kallas återhämtning som gör att man får energi och orkar att leka och busa massor i morgon också, visst är det bra.

Ta mig i handen så flyger vi tillbaka till din säng, jag tror att du nästan har somnat nu, min vän säger ängeln. Tack för att du ville följa med mig och tack för att du är min vän. Om du någon gång känner dig rädd så kan du ropa på oss änglar så finns vi där för dig. Sov så gott, jag älskar dig min vän.



Avslappnings saga genom vintern med ängeln

(Läs sagan sakta, inlevelsefullt och gör små pauser mellan styckena, håll barnet i handen från 3:e stycket där det står, ta ängeln i handen.)

Hej min fina vän så kul att du vill följa med på en liten resa om vintern.

Lägg dig ner i din säng gärna på ryggen. Blunda och lägg en hand på din mage. Vi ska andas lite tillsammans in genom näsan och ut genom munnen och med handen på din mage så känner du hur den åker upp och sen ner igen, ska vi prova?

Ta ett djupt andetag när du andas in genom näsan och känn hur din mage blir jättestor, när du behöver andas ut genom munnen så blåser du så länge du kan tills magen blir alldeles platt. En gång till, andas in genom näsan tills magen blir jättestor och sen andas ut genom munnen tills magen blir platt. Vi gör en gång till för det är så härligt när man slappnar av, så in genom näsan tills magen blir jättestor och ut genom munnen, blås allt du kan tills magen blir alldeles platt. Nu kan du fortsätta andas precis som du brukar göra.

Fortsätt blunda och ta ängeln i handen och följ med henne så ska hon berätta lite om vintern för dig.

Nu är det vinter och då blir det ännu kallare, superkallt ibland, och sen kommer det snö vilket är både roligt och bra på många sätt. Både barn och vuxna kan ha kul i snön. När det snöar och lägger sig på marken så blir det som ett täcke för jorden, växter och djur, det är bra för då blir det lite varmare för dem. En del djur går i ide och sover och sover tills våren kommer tillbaka. En del fåglar flyttar till varmare ställen och de kommer också tillbaka på våren. När snön smälter så blir det vatten, och det är jättebra, eftersom allt levande behöver vatten.

Idag måste du ha varma kläder på dig, med mössa, halsduk och vantar.

Ta min hand, säger ängeln, nu ska vi ut och ha kul. Hm, funderar ängeln, vart ska vi först? Vi flyger till pulkabacken. Tjoho i backen ropar ängeln, nu kommer jag! Ha ha ha, det



var jättekul, eller hur? Säg du hur snön yrde omkring våra pulkor när vi åkte ner, fnittrar ängeln glatt. En gång till. Se upp nu kommer jag tjoho, säger hon.

Åh, vad härligt nu börjar det snöa, ska vi fånga snöflingor på tungan? Ha ha ha, de landar på näsan och ögonen också. Kan du fånga dem på tungan?

Låt några snöflingor landa på dina vantar, och titta så fina de är och ingen är likadan som någon annan. Vet du om att snöflingor är fruset vatten, is i form av iskristaller som klumpar ihop sig till snöflingor och så blir de så här vackra.

Titta där borta, lite längre bort mot skogen, där sitter en hare. Han syns knapp för på vintern blir han helvit så att han inte ska synas, det kallas för att han kamouflera sig. Han gör så för att han inte ska bli uppäten av en räv och rovfågel eller något annat rovdjur.

Ta min hand så går vi bort till skogen, det är väldigt fint i skogen på vintern, det är lugnt, stilla och med all snö så blir det så ljust och vackert. Vi kan se om vi kan hitta några spår av djur.

Här har en hare skuttat fram, här har de lite avlånga baktassarna landat och de två framtassarna här bakom på rad och här är deras bajs, små runda kulor, fnittrar ängeln. Se här vid granen, här har en ekorre hoppat fram, det är lite svårt att se hans fotavtryck men här ligger kottar som han har ätit på.

Ta min hand, säger ängeln, jag såg några som grillade korv där borta och jag börjar bli jättehungrig. Är du hungrig? Det är mysigt att grilla korv ute på vintern och dricka varm chokladmjolk, mums säger ängeln och slickar sig om munnen, det ska bli supergott.

Nu är jag mätt i magen och har fått lite mer energi. Jag vill bygga en stor snögubbe med morotsnäsa, halsduk och hatt, säger en hoppande och tjoande ängel. Ska vi hjälpas åt att rulla den stora bollen som ska var längst ner, så kan du rulla huvudet och jag mellankroppen. Så fin den blir och var stor den är, sätter du dit näsan, så letar vi efter två stenar till



ögon. Åh vilka fina stenar du hittade, åh vad bra du hittade till knapparna på magen också, ler ängeln. Så och på med hatt och halsduk. Wow, visst blev den fin.

Nu är det en sak till som jag vill göra tillsammans med dig min vän. Vi går lite längre bort där det inte är några spår i snön, där borta som snön gnistrar så fint i solen. Kom så går vi.

Här blir fint, vi vänder oss om och så kastar vi oss baklänges så ryggen kommer på marken och så flaxar vi med armarna och benen fram och tillbaka. Hi hi hi, jag syns ju inte ropar ängeln, titta det enda som syns är ju ängeln jag gjort i snön ha ha ha ha ha, jag tror jag kiknar av skratt.

Nu ligger vi här i våra änglar och bara njuter av solen och jag lovar dig att du sover gott i natt med allt roligt vi har gjort ute.

Ta nu ett djupt andetag, in genom näsan och sakta ut genom munnen och slappna av lite till. Ett djupt andetag till, in genom näsan och sakta ut genom munnen. Nu tar vi långsamma andetag, sakta sakta. Känner du hur avslappnade dina fötter och ben är, de orkar inte göra någonting, och hela magen och armarna har också slappnat av och de vill bara vila och sova. Ansiktet och dina ögon är också jätte trötta och ögonen orkar inte titta mer idag. Det är väldigt bra att sova, säger ängeln, för då får man något som kallas återhämtning som gör att man får energi och orkar att leka och busa massor i morgon också, visst är det bra.

Ta mig i handen så flyger vi tillbaka till din säng, jag tror att du nästan har somnat nu, min vän säger ängeln. Tack för att du ville följa med mig och tack för att du är min vän. Om du någon gång känner dig rädd så kan du ropa på oss änglar så finns vi där för dig. Sov så gott, jag älskar dig min vän.