

Mobilversion

Del 1



En vecka med
PEPPP-övningar för
barn och föräldrar



Instruktioner

- Övningarna stärker barnens resiliens.
- Rekommenderas till åk 3 - 6.

Gör så här:

- Låt barnet välja en övning.
- Lapparna är uppdelade i fyra färgkategorier enligt olika ämnen.

- **Gula:** Självkänsla och självmedvetenhet.
- **Röda:** Känsloreglering och stresshantering.
- **Gröna:** Starka relationer och socialt stöd.
- **Blåa:** Hantera utmaningar och motgångar.

Ni behöver:

- ett PEPP-häfte eller papper
- post-it lappar
- färgpennor

Dag 1

Mitt peppkort

Skriv ett positivt budskap till dig själv på till exempel en post-it-lapp. Ett exempel på ett positivt budskap kan vara "Jag är bra precis som jag är, och jag klarar mer än jag tror!" Sätt upp lappen på kylskåpet eller i ditt rum.

Dag 2

Ett ord om mig

Vilket ord beskriver mig bäst just nu?
Ordet väljer du fritt, till exempel kan det vara
en känsla, en färg eller en sak du gillar att göra.

Dag 3

Dagens bästa

På kvällen, skriv en post-it-lapp
om vad som har varit bäst idag.
Tejpa upp lappen i ditt rum.

Dag 4

Ballongandning

Andningen lugnar både kroppen och sinnet. Föreställ dig att du blåser upp en stor ballong i magen när du andas in, och tömmer den långsamt när du andas ut.

Dag 5

Blunda och tänk på
en situation då du brukar
bli arg. Var i kroppen
känns det?

Blunda och tänk på
en situation då du brukar
bli glad. Var i kroppen
känns det?

Dag 6

Stödhanden

Rita din hand och skriv i fingrarna
namn på personer du kan vända dig
till när du behöver stöd och hjälp.

Dag 7

Trafikljuset

Rita ett trafikljus. Skriv "stopp" bredvid det röda ljuset, "andas" bredvid det gula ljuset och "positiv tanke" vid det gröna ljuset. Använd detta trafikljus vid stressiga situationer eller när du känner dig arg. Stanna upp, andas och fokusera på en positiv och lugnande tanke.

Bra jobbat!

Om ni vill göra fler övningar
kan ni också testa
PEPP-övningarna del 2.