

Mobilversion

Del 2



En vecka med
PEPPP-övningar för
barn och föräldrar



- **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
- färgpennor

Dag 1

Mina superkrafter

Vilka positiva egenskaper kommer du på att man kan ha? Skriv upp exempel på ett papper tillsammans. Rita sedan varsitt hjärta och fyll det med dina egna "superkrafter".

Dag 2

Modiga steg

Berätta om något du har vågat göra
nyligen, stort eller litet.

Dag 3

Egen powerlåt

Välj en låt som får dig att känna dig stark och modig. Fundera under veckans gång och spela upp låtarna hemma.

Dag 4

Trygg plats

När man känner sig otrygg kan man föreställa sig en plats där man känner sig lugn och trygg. Vad är din lugna och trygga plats? Blunda och föreställ dig att du är på din trygga plats i cirka en minut. Känn hur du slappnar av.

Dag 5

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

Blunda och tänk på
en situation då du
skämdes. Var i kroppen
kändes det?

Dag 6

Vardagshjälten

Minns du en gång när du hjälpte någon? Kanske bar du någons väska, tröstade en kompis eller gjorde något snällt hemma. Vad hjälpte du till med och hur kändes det?

Dag 7

Trappan

Du vet väl om att det tar tid, träning
och tålamod att lära sig nya saker?
Vad skulle du vilja lära dig eller bli bättre på?

Hur kan du öva på det och
vilka små steg kan du ta?
Rita upp en trappa med tre trappsteg.
Skriv det du vill
lära dig i trappan och stegen du
behöver ta för att
komma dit.

Fint! Nu har ni gjort alla
övningar i mobilversionen.

Hoppas övningarna har gett er
fina stunder tillsammans.