

PEPPBURKEN

FÖR FAMILJER

Har du hört om Peppburken i skolan? Peppburken är ett material som skolor kan beställa och innehåller konkreta övningar som stärker dina sociala och känslomässiga färdigheter.

Nu har vi plockat ut 16 roliga övningar som också passar att testa med familjen eller kompisar. En PEPPburk för familjer.

Här till höger hittar du övningarna som du kan klippa ut! Då du gör övningarna tränar du dina sociala och känslomässiga färdigheter. Det finns kluriga frågor, roliga diskussionsämnen och glada lekar.

Lapparna är uppdelade i fyra färgkategorier:
Gula: Självkänsla och självmedvetenhet
Röda: Känsloreglering och stresshantering
Gröna: Starka relationer och socialt stöd
Blåa: Hantera utmaningar och motgångar

Till vissa övningar kan man behöva papper eller pennor.

Hela stora peppburksmaterialet finns på pepp.fi. Där finns över 80 lövningar och många nya idéer.

Du kan också skriva egna roliga lappar med övningar och lägga i burken. Hoppas att ni har en livfulla diskussioner och en mysig stund tillsammans med familjen eller dina kompisar!



På följande sida!

Vad är resiliens?
Varför är resiliens så viktigt?



Klipp ut, vik ihop och lägg i en burk!

Stolt som en tupp

Säg en sak du är stolt över att du har gjort.

På zoo

Vilket djur skulle bäst beskriva hurudan du är?
Berätta varför du valde det djuret.

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.

Känslocharader

Visa en känsla med kroppsspråk och ansiktsuttryck – de andra gissar vilken känsla det är frågan om.

Det bästa med oss

Säg något ni gillar med er familj.

Stödhanden

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

Målgången

Sätt upp ett litet mål för veckan och följ sedan på slutet av veckan upp om du nådde ditt mål. Exempel på mål kan vara "Jag ska äta frukost varje dag", eller "Jag ska laga läxorna direkt när jag kommer hem".

Trappan

Det tar tid, träning och tålamod att lära sig nya saker? Finns det något som du skulle vilja lära dig eller bli bättre på? Rita upp en trappa med tre trappsteg. Skriv det du vill lära dig i trappan och stegen du behöver ta för att komma dit.



Klipp ut, vik ihop och lägg i en burk!

Dagens bästa

Fundera på en sak som varit det bästa med den här dagen.

Batteriet

Föreställ dig din ork som ett telefonbatteri. Hur många procent finns det i ditt batteri just nu? Varför är batteriet så mycket eller så litet laddat just idag? Vad kan du göra för att ladda batteriet?

Blandade känslor

Kan man ha flera känslor samtidigt? Hur känns det? Kommer ni på situationer då det kan kännas så? Diskutera.

Känslofråga

Vad brukar du vara orolig för? Behöver du på riktigt vara orolig eller är det bara dina tankar som skapar oron? Vad hjälper dig när du känner dig orolig?

Empatikedjan

Sitt i en cirkel och säg något snällt om personen bredvid dig.

Tornet

Dela in er i mindre grupper. Varje grupp får fem vita kopieringspapper. Bygg i grupperna ett torn av papper - fokusera på samarbete, inte tävling.

Trösta dig själv

Visste du att vi kan lära oss att trösta oss själva? Några vill krama ett gosedjur eller husdjur och andra kanske vill skruva på sin cykel eller lyssna på musik. På vilka sätt kan du trösta dig själv?

Osams

Hitta på en konflikt till exempel "Ni vill lyssna på olika musik" eller "Båda vill spela på datorn". Försök att tillsammans komma på minst två olika lösningar där båda/alla i familjen kan bli nöjda.



Vad är resiliens?
Varför är resiliens så viktigt?

Som förälder vill man ge sitt barn de bästa förutsättningarna i livet. En av de viktigaste skyddsfaktorerna mot barns användning av rusmedel är resiliens; barnets inre styrka att stå emot negativ påverkan, hantera motgångar och göra kloka val i svåra situationer. Genom att stärka ditt barns resiliens med enkla och roliga övningar kring självkänedom, känsloreglering, relationer och problemlösning hjälper du dem att kunna stå stadigt genom livets motgångar. Att bygga resiliens är inte bara bra och kul för stunden utan även ett livslångt skydd att bära med sig resten av livet.



Varför är det bra att träna resiliens?

Genom att träna resiliens skapar du positiva relationer och god kommunikation. Du får träna och diskutera känslor och tankar. Du tränar också din flexibilitet och tillit till den egna förmågan.