PEPP-BURKEN

Sammanfattning av alla övningar

2026

Instruktioner

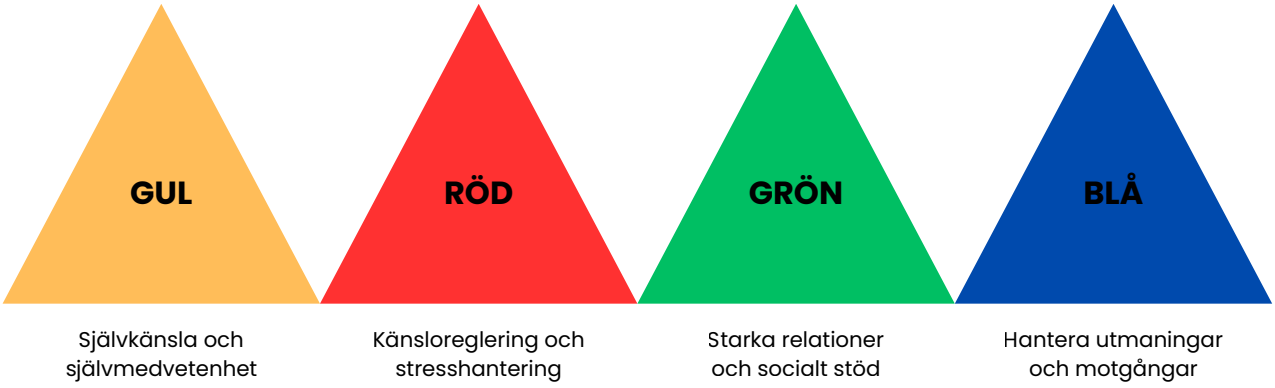
- Stärker elevernas resiliens
- 80 lappar med övningar, frågeställningar, diskussionsämnen och lekar
- Rekommenderas till åk 3-6, men går även att använda i andra åldersgrupper

Gör så här

1. Ha burken i klassen och låt eleverna dra en lapp när ni har tid över
2. Läraren bestämmer när och vilken färg som ska dras
3. Lapparna är uppdelade i fyra färgkategorier:
   a. Gula: Självkänsla och självmedvetenhet
   b. Röda: Känsloreglering och stresshantering
   c. Gröna: Starka relationer och socialt stöd
   d. Blåa: Hantera utmaningar och motgångar
4. Lapparna rekommenderas att dras i denna ordningsföljd; gula först och blåa sist
5. Kortare uppgifter (5-10 minuter) – ljusa lappar Längre uppgifter (15 min eller längre) – mörka lappar
6. Eleven eller läraren läser högt upp det som står på lappen
7. Klassen gör det som står på lappen tillsammans
8. Lägg bort den använda lappen så den inte hamnar i burken på nytt

Ni behöver

- Ett PEPP-häfte eller papper
- Post-it lappar
- Vanligt vitt kopieringspapper
- Pennor att skriva med
- Färgpennor



Resiliens = Barnets inre styrka att stå emot negativ påverkan, hantera motgångar och göra kloka val i svåra situationer.

Självkännedom: Självkänsla och självmedvetenhet

- Lära känna sig själv
- Förstå och acceptera sina egna känslor
- Lära sig att se sina styrkor och svagheter

Kortare uppgifter (ljusgul)

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 i din pulpet eller någonstans i klassrummet.

Stolt som en tupp
Säg en sak du är stolt över att du har gjort.

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

Tacka dig själv
Skriv en sak du vill tacka dig själv för, till exempel "Tack för att jag gjorde läxorna igår." Dela med dig om du vill.

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.

Dagens bästa
Innan skoldagen är slut, skriv en post-it-lapp om vad som har varit bäst idag. Tejpa upp lappen på tavlan innan du går hem.

Känslopingis
Jobba i par. Bolla känslor mellan er precis som man gör när man spelar pingis. Den ena börjar att serva över en känsla till den andra genom att säga en känsla. Den andra tar emot känslan genom att visa med ansiktet och kroppen hur man ser ut när man känner den känslan och sedan slår man en ny känsla över åt kompisen genom att nämna en ny känsla.

Stjärnan i rummet
Alla är bra på sitt unika sätt och därför ska man inte jämföra sig med andra. Ställ er i en ring. Följ lärarens instruktioner och se på hur många olika sätt ni kan göra följande saker: **hoppa högt, gör ett roligt ljud, visa en cool dansrörelse, hitta på egna förslag**.

Upp och stå
Läraren säger olika påståenden. De som känner igen sig får ställa sig upp.

- ”Jag är bra på att lyssna.”
- ”Jag har svårt att sitta stilla ibland.”
- ”Jag tappar lätt bort saker.”
- ”Jag blir nervös när vi ska uppträda med klassen, till exempel på julfester.”

Hur kändes det att stå/sitta? Var det överraskande att andra kände likadant?

Längre uppgifter (gul)

Vänskap inifrån
Vi är ofta mycket snällare mot våra kompisar än mot oss själva. Ibland säger vi saker i vårt huvud som vi aldrig skulle säga till någon annan och det är inte rättvist! Föreställ dig att din kompis är ledsen för att det har gått dåligt i ett prov. Vad skulle du säga åt kompisen? Skriv ned det. Är du lika snäll med dig själv när du har misslyckats med någonting? Vilka tankar tänker du om dig själv när du har misslyckats? Diskutera tillsammans eller parvis. Kom ihåg att du förtjänar att bli behandlad lika vänligt som alla andra - även av dig själv.

Egen powerlåt
Välj en låt som får dig att känna dig stark och modig. Fundera under veckans gång och spela upp låtarna i klassen.

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

Mitt glädjeträd
Rita ett träd med löv och skriv sådant som gör dig glad och stolt i löven.

Snälla spegeln
Se dig själv med snälla ögon. Läraren skriver början på tre meningar på tavlan. Skriv klart meningarna på ett papper eller i häftet.

- ”Jag är bra på…”
- ”Något jag gillar med mig själv är…”
- ”Jag är stolt över att jag…”

Min bästa dag
Berätta om en av dina bästa dagar och vad som gjorde den speciell. Alternativt kan du rita din bästa dag.

Tacksamhetsblomma
Rita en blomma och skriv ned saker du är tacksam för i den.

Solen
Rita en sol. Skriv ditt namn i solen och dina styrkor och goda sidor i solstrålarna. Hjälp varandra om det känns svårt att hitta på goda egenskaper om dig själv.

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 om det är lågt?

Handen
Läraren ritar en stor hand på tavlan och du ritar din hand på ett papper. Vi behöver alla vissa grundläggande saker för att må bra. Skriv **sömn** i tummen, **mat** i pekfingret, **relationer** i långfingret, **rörelse** i ringfingret och **fritid** i lillfingret. Fundera vad annat du behöver för att må bra? Skriv det mitt i handen.

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

Känslor: Känslor, känsloreglering och stresshantering

- Tekniker att lugna sig vid stress och oro
- Hantera press från omgivningen
- Skapa balans mellan skola och fritid

Kortare uppgifter (rosa)

Andningsfyrkant
Andningen lugnar både kroppen och sinnet. Andas i takt med att du med fingret ritar en fyrkant på pulpeten – andas in 4 sekunder, håll andan 4 sekunder, andas ut 4 sekunder, håll andan 4 sekunder, och så vidare. Upprepa några gånger.

Väderrapport för känslor
Känslor är som väder, de finns alltid och ändras hela tiden. Använd olika väder för att beskriva olika känslor. Fundera tillsammans på en känsla i taget: glad, ledsen, arg, rädd.

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.

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.

Sinnesfokus för lugn
Använd sinnena för att lugna dig. Vad ser du, vad hör du, vad känner du och vilka lukter/dofter känner du just nu?

Ordmoln för känslor
Skriv ett ordmoln med så många känslor ni kommer på.

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

Isbollen
Hjälp kroppen att slappna av. Spänn hela kroppen som en "isboll" och släpp sedan långsamt spänningen för att bli en "smältande snöboll". Gör det här några gånger och diskutera sedan hur det kändes i kroppen.

Kramövningen
Ge dig själv en kram – en enkel och effektiv metod för att lugna ner sig.

Snigeln
Vi stressar ofta och har för bråttom idag. Vad kan du göra långsammare idag?

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

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

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

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

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

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

Pausen
Det är viktigt att vila och återhämta sig. Ta en kort vilopaus just nu. Luta er mot pulpeten, blunda och vila en stund. Om möjligt lägg på avslappnande musik.

Regnbågen
Andningen lugnar både kroppen och sinnet. Ställ er upp. Andas tillsammans som en regnbåge. För båda händerna och armarna uppåt i en båge som om ni skulle måla regnbågen på himlen med era händer. Andas in när ni långsamt för händerna uppåt och andas ut när ni långsamt för händerna neråt.

Längre uppgifter (röd)

Känslocharader
Visa en känsla med kroppsspråk och ansiktsuttryck – de andra gissar vilken känsla det är frågan om. Arbeta i par, i små grupper eller hela klassen tillsammans.

Våga säga nej
Att säga nej till vänner, familj och klasskompisar kan kännas svårt. Detta kan leda till mycket onödig stress. Ibland måste man säga till på skarpen och ibland behöver man vänligt men bestämt säga nej. Fundera på hur man både med rösten och kroppsspråket kan visa att man inte vill. Jobba i små grupper och turas om att fråga och säga nej på olika sätt.

Exempel på vad ni kan fråga varandra och svara nej på är:
”Vill du komma hem till mig och leka idag?” och ”Gå och köp godis åt mig!”

Känslofråga
Fundera i par: När var du senast riktigt arg och varför? Hur kan man få ut känslan ur kroppen på ett bra sätt?

Känslofråga
Fundera i par: Vad brukar du vara rädd för? Är faran verklig eller är det bara dina tankar som skapar rädslan? Vad hjälper dig när du känner dig rädd?

Känslofråga
Fundera i par: 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?

Stressbarometer
Rita en linje, märk ut noll och tio. Hur stressad är du just nu från noll till tio? Noll betyder inte alls stressad och tio jättestressad. I vilka situationer i livet är du på noll och när är du på tio?

Färga känslorna
Ta fram papper och färgpennor. Måla den färg du tycker följande känslor motsvarar för dig: arg, ledsen, glad, rädd, orolig, skamsen.

Vardagspusslet
Det är bra att kunna prioritera, det vill säga kunna välja vad som är viktigast att göra först och i vilken ordning. Här kommer ett exempel och frågor att fundera på:

”Oskar har just kommit hem från skolan. Han känner sig jättehungrig. Hans kompis Mattias har skickat och frågat om de kan träffas om en timme. Oskar har några läxor och prov i matematik att öva på.”

Vad borde Oskar göra först? Vilka saker ska han göra sedan och i vilken ordningsföljd? Hinner han med allt eller behöver han välja bort något? Vad och varför?

Relationer: Starka relationer och socialt stöd

- Vikten av att ha vänner och vuxna att lita på
- Lära sig att samarbeta på ett bra sätt
- Visa empati och stöd för andra

Kortare uppgifter (ljusgrön)

Räddaren i nöden
Tänk på någon som har hjälpt dig. Vad fick du hjälp med och hur kändes det att få hjälp?

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?

Dagens uppgift: Våga be om hjälp
I dag (eller senast i morgon) ska du prova något som kan kännas både lite pirrigt och väldigt modigt. Be om hjälp av din lärare – minst en gång. Du kan till exempel be om hjälp för att förstå en uppgift eller för att komma i gång med något. Fundera efteråt på hur det kändes.

Var det lätt eller svårt? Att be om hjälp är smart och modigt!

Det bästa med oss
Sitt i en cirkel och säg något ni gillar med er klass.

Hemliga vännen
Skriv ditt namn på en lapp och ge den till läraren. Dra sedan varsin lapp. Personen vars namn står på lappen är din ”hemliga vän” under följande tre skoldagar. Gör små snälla saker för din hemliga vän under den tiden.

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

Längre uppgifter (grön)

Att be om hjälp
Här kommer fem påståenden. Läraren läser upp ett påstående i taget. Räck upp handen/markera om du håller med.

1. Jag är bra på att be om hjälp
2. Det är svårt att be om hjälp
3. Det är modigt att be om hjälp
4. Jag vill helst klara mig själv utan andras hjälp
5. Det är roligt att hjälpa andra

Avsluta med en diskussion om i hurudana situationer det kan vara bra att be om hjälp. Fundera också varför det kan vara svårt att be om hjälp.

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

Lita på mig!
Gå i par runt i klassrummet. Den ena blundar och den andra leder. Var försiktiga så att ingen stöter sig. Diskutera först vad man behöver tänka på när man är den som leder. Diskutera till sist hur det kändes att blunda och att leda.

Femma för vänskap
Hurudan är en god vän? Skriv i grupper en lista på fem saker som en bra vän gör. Gå sedan tillsammans i klassen genom listorna.

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.

Färgleken - hitta din grupp
Ställ er i grupper enligt a) vilken er favoritfärg är b) färgen på era byxor c) ögonfärg.

Alfabetet
Ställ er i rad i alfabetisk ordning efter första bokstaven i era förnamn. Läraren tar tid. Diskutera efteråt hur det gick. Var det lätt eller svårt att samarbeta? Skulle ni ha kunnat göra någonting på något annat sätt?

Upprepa övningen, ställ er nu i rad i alfabetisk ordning efter första bokstaven i era efternamn. Gick samarbetet bättre andra gången?

Hejaramsa
Dela upp er i fyra grupper. Hitta i gruppen på en kort hejaramsa som ni skulle kunna använda för att heja på er klass i något sammanhang. Framför hejaramsan inför hela klassen.

Jättar, trollkarlar och älvor
Dela klassen i två lag och ställ er på varsin sida av rummet. Två personer i taget möts i mitten och gör ”sten, sax, påse”, men med kroppen! Så här gör du figurerna:

- Jätte: Stå på tå, lägg upp armarna, säg ”Grrr”
- Trollkarl: Böj dig framåt, vifta med trollspö, säg ”Hokus pokus”
- Älva: Gå ner på huk, säg ”Tingeling”

Läraren räknar till tre. Visa valfri figur samtidigt. Vem vinner över vem?

- Jätte vinner över älva
- Älva vinner över trollkarl
- Trollkarl vinner över jätte

Regnväder
Deltagarna står i en cirkel, även läraren. Läraren startar upp en våg (rörelse med armarna) som skickas runt medsols, det vill säga den som står till vänster om läraren fortsätter rörelsen och så vidare. När den första rörelsen kommer tillbaka till läraren så byter hon eller han rörelse som sprider sig medsols runt i cirkeln som ljudet av regn och åska.

1. Vågen med armarna
2. Gnugga händerna mot varandra
3. Knäpp med fingrarna
4. Klappa en gång på låren
5. Stampa med fötterna

Hörnen
Klassrummets fyra hörn bildar fyra olika stationer. Dela upp er i fyra grupper, en grupp i vart hörn. I varje hörn diskuteras det kring olika ämnen. Berätta för varandra, ställ frågor åt varandra och kom ihåg att lyssna på den som talar och vänta på din muntur.

Diskussionsämnen:
1. Min favoritsport
2. Mitt favoritdjur
3. En bra bok som jag har läst
4. Vad jag gärna gör på fritiden

Diskutera i klassen hur det gick. Fick alla prata? Lyssnade alla?

Utmaningar: Hantera utmaningar och motgångar

- Att hantera misslyckanden och svårigheter
- Tålamod och uthållighet
- Positivt tänkande och fokus på lösningar i stället för problem

Kortare uppgifter (ljusblå)

Min lärdom
Kommer du ihåg när du gjorde ett misstag men lärde dig något av det? Berätta.

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”, ”Jag ska laga läxorna direkt när jag kommer hem” eller ”Jag ska våga prata med någon jag inte brukar prata med i min klass”.

Kämparglöd
Berätta om en gång när du ville ge upp men inte gjorde det. Vad fick dig att fortsätta? Var det lätt eller svårt? Att be om hjälp är smart och modigt!

High five
Genom misstag lär vi oss. Varje gång någon i klassen gör ett misstag, ta till vana att ge varandra en high five och säg: ”Vi lär oss!”

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?

Pennan
Utmana ert tålamod genom att hålla i en penna framför er i en minut. Sitt tyst och stilla och koncentrera er på pennan. Var det lätt eller svårt? Hur kändes det att vänta? Vad gjorde ni för att klara det?

Knäpptyst
Utmana ert tålamod genom att stå helt stilla och tysta i en minut. Hur kändes det att vänta? Vad gjorde ni för att klara det?

Skräpkorgen
Ibland har vi negativa och jobbiga tankar. Skriv en av dina negativa tankar på en papperslapp. Gå sedan till skräpkorgen i klassrummet, riv sönder lappen, kasta den och lämna tanken i skräpkorgen.

Längre uppgifter (blå)

Godisskålen
Mamma har lovat köpa lite godis till Ida i affären, men Ida får äta av godiset först efter maten. Ida måste ha tålamod. Har du själv dåligt eller bra tålamod? Ge exempel på när du har dåligt tålamod. Vad gör du då och finns det något du skulle kunna göra annorlunda för att bättre klara av situationen?

Utanför
Nora märker att hon inte längre blir inbjuden till rasternas gemensamma lekar. Ingen har sagt något direkt, men hon märker att kompisarna viskar, drar sig undan och hittar på aktiviteter utan henne. Hon undrar vad hon gjort fel och känner sig utestängd. Vad kan Nora göra? Vad kan gruppen göra? Diskutera i par eller små grupper.

Osams
Hitta lösningar där båda blir nöjda. Ge en påhittad konflikt (till exempel ”Ni vill lyssna på olika musik” eller ”Båda vill vara först i kön”). Låt eleverna i par eller smågrupper komma på minst två olika lösningar där båda kan bli nöjda.

Dela idéerna i helklass och visa att det nästan alltid finns en lösning när man funderar tillsammans!

Trappan
Du vet väl om att det tar tid, träning och tålamod att lära sig nya saker? Finns det något som du skulle 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. Läraren ritar ett exempel på tavlan.

Tankemaskinen
Träna på att vända negativa tankar till mer hjälpsamma tankar. Hitta tillsammans på några negativa tankar och skriv dem på tavlan. Till exempel ”Det är för svårt!” Omformulera tillsammans tankarna till positiva tankar, till exempel ”Det är svårt, men jag kan öva och bli bättre”.

Trafikljuset
Rita ett trafikljus. Måla rött högst upp, gult i mitten och grönt längst ner. 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, till exempel ”Det här går över och blir bra”. Testa detta nästa gång du blir upprörd.

Drama
Dela upp er i fyra grupper. Läraren ger varje grupp en situation som gruppen ska dramatisera på högst en minut. Spela upp de korta skådespelen för klassen. Vad händer och hur löser ni situationen?

1. En kompis tappar sin matbricka i matsalen
2. Någon står ensam på rasten
3. En vän ser ledsen ut, men säger inget
4. Några bråkar med en person ute på rasten

Roliga historier
Roliga historier, skämt och skoj kan få oss att skratta. Vi mår alla bra av att få skratta. Humor kan hjälpa oss att klara oss igenom svårigheter och problem. Fundera några minuter om du kommer på någon rolig historia. Berätta gärna för hela klassen.