

Balansering

Pröva hur du balanserar kroppen:

- Kan du stå på ett ben utan att tappa balansen?
- Kan du samtidigt luta dig framåt?
- Och lyfta benet rakt bakåt?
- Vad händer om du sluter ögonen?

Pröva med vardera benet. Är det lättare med det ena benet än med det andra?

För att vardagen ska löpa smidigt måste saker vara i balans. Varför då?

En intervju med dig

Tillbringa en stund med att prata tillsammans och intervjua varandra. Ställ en fråga och svara på båda frågorna.

- Vad är ditt fullständiga namn?
- Hur gammal är du?
- Vad gör du på vardagarna?
- Vad är din favorit sak att göra på fritiden?
- Av vad blir du glad?
- Om du var ett djur, vilket djur skulle du vara?

Lärde du dig något nytt? Fråga ännu några fler frågor av varandra.

Ett öre för dina tankar

Försök att gissa vad den andra personen tänker. Välj vem som gissar och vem som kommer på något. Det kan vara vad som helst, till exempel något djur, en plats, något att göra, karaktär, sak.

Gissaren börjar ställa frågor och den andra får svara ja, nej eller jag kan inte säga. Du kan till exempel börja med att fråga:

- Är det ett djur?
- Är det en plats?
- Är det något vi har hemma?
- Kan den beröras?
- Är det något att göra?

Om den andra inte gissar alls kan du ge ledtrådar.

Glädje i din dag

Ibland behöver vi locka fram glädjen. Ett sätt är att skratta. Till och med ett falskt skratt kan locka fram äkta glädje.

Fundera och pröva på hur följande varelser skulle skratta:

- En pytteliten mus
- En fe som har tappat framtänderna
- En sjörövare som blir kittlad
- En enhörning som hör en vits

Hurdana saker ger dig glädje och skratt?

Hej!

Genom att hälsa kan du lätt pigga upp en annan människa. Det går inte energi åt till att hälsa och det är inte svårt.

Kan du hälsa på olika språk?

På vilket språk hälsar du? På vilka andra sätt kan vi hälsa än med ord? Vem kan du hälsa på?

I en nödsituation

Vet du i hurdana situationer man ska ringa nödnumret?

Leta reda på något som föreställer en telefon (till exempel en käpp eller en kotte). En av er ringer, den andra svarar på samtalet på nödcentralen. Vad skulle var och en av er kunna säga?

Kommer ni ihåg nödnumret? Forma nödnumret på marken med naturmaterial ni hittar.

Ilskna-Idas smältningsplan

Pröva med en vuxen hur det känns att lugna ner sig.

Stanna och om möjligt sitt ner, lägg händerna i din famn och blunda. Räkna lugnt från ett till tjugo tillsammans.

Hur känns det efter att ha räknat? I vilka situationer kan denna skicklighet vara användbar?

Kom och äta!

Vilka ätkunskaper har du redan?

Visa tummen upp, mitten eller ner, beroende på vad du redan vet och vad du inte vet.

- Smörja brödet
- Skala potatis
- Skära frukt
- Använda kniv och gaffel
- Öppna en mjölkburk
- Hälla dryck i ett glas

Vilken av dessa kan du öva härnäst? Om du redan vet allt, skulle det till näst vara dags att träna matlagning med en vuxen?

Lyssna noga!

Försök att lyssna på instruktionerna så att den vuxna läser instruktionerna och barnet genomför dem. Varje instruktion utgår från en position där du står stilla och så normalt som möjligt.

- Höj ditt högra ben. Lyft upp din vänstra hand. Sätt ut tungan. Bra!
- Lyft pekfingrarna upprätt från båda händerna och hoppa upp i luften fem gånger. Bra!
- Knäböj. Blunda. Försök att vissla. Bra!
- Öppna händerna åt sidan. Le. Förbered dig på att få en kram från en vuxen. Bra!

Bra lyssnat!

Medel för koncentration

Stå eller sitt framför en vuxen med ryggen mot den vuxna. Om det behövs, blunda.

Låt en vuxen dra ett finger på ryggen i olika former eller bokstäver.

Hur kändes det att bli ritad på? Kände du igen former eller bokstäver? Ni kan också byta plats.

Vilken typ av situation är viktig att koncentrera sig på och vilka sätt kan hjälpa dig att koncentrera?

När du är rädd eller nervös

Överväg tillsammans sätt som kan hjälpa i en situation där du är rädd eller nervös.

Visa med tummen vilket av följande som kan fungera för dig:

- Jag får prata med en vuxen om en skrämmande sak
- Jag får vara bredvid en vuxen i ett skrämmande ögonblick
- Jag får hålla någon i handen i ett skrämmande ögonblick
- Jag kan förbereda mig på en skrämmande sak genom att rita
- Jag kan förbereda mig på en skrämmande sak genom att läsa eller höra om den

Kom ihåg att alltid berätta för en vuxen om du är rädd för något som kommer att hända eller redan har hänt.

Planerna ändras

Hur känns det om det blir en förändring i dina planer?

Lyssna på följande situationer och visa med fingrarna hur mycket situationen skulle irritera dig. Ett finger betyder bara en mycket liten irritation och fem fingrar är redan väldigt irriterande.

- Du skulle vilja ta på dig din favoritskjorta till skolan, men den är smutsig i tvättkorgen
- Du ska fa och leka med en kompis, men kompisen måste fa någon annanstans och leken avbryts
- Du skulle vilja titta på ett visst program, men du får inte se det på grund av åldersgränsen
- Ni har tänkt gå och bada, men du faller på vägen och simturen måste ställas in på grund av ett sår

Hur kommer man över irritationen i sådana här situationer? Vilka medel hjälper dig?

Säkert i trafiken

Blunda och lyssna noga.

Vad händer runt omkring er? Vilka ljud hör ni? Vilka observationer gör ni bara genom att lyssna?

Öppna ögonen och se er omkring. Händer det något som ni inte kan känna genom att bara lyssna?

Om ditt barn har sin egen telefon, kom överens om var telefonen ska hållas då barnet rör sig i trafiken. I ryggsäcken, fickan eller kommer telefonen att stanna hemma hela dagen?

Upp ur sängen

Ibland på morgonen är man så trött att det är svårt att stiga upp. Gymnastik kan hjälpa till att hålla ögonen öppna och din kropp pigg, även mitt på dagen.

- Lyft armarna och stå på tårna
- Sträck armarna en åt gången mot himlen
- Rör tårna med händerna
- Boxa i luften
- Spring på stället
- Vrid kroppen från sida till sida
- Roter axlarna några gånger

Vår familjs superförmåga!

Vad är vår familj bra på? Vad kan vår familj alldeles speciellt fint?

Fundera över vad den egna familjens superförmåga skulle vara och hur den skulle se ut?

Hitta på en superhjeltehälsning som hänger ihop med er förmåga. Ni kan också göra en människostaty av förmågan och ta en mobilbild på den.

Kan förmågan vara till exempel att

- Hitta på fantastiska maträtter av det som finns i kylskåpet
- Säga vackra saker åt andra
- Våga pröva på nya saker
- Berätta superroliga vitsar