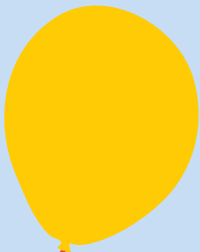




FHille

- att leka och lära tillsammans



VECKA 10-12

Tema: Jag och mina vänner

Vad får ditt barn ut av temat?

Att förstå egna och andras känslor, grunden i det sociala samspelet med andra

Att hitta metoder för att hantera starka känslor och utveckla empati

Bra sätt att leka och ha roligt tillsammans med kompisar

Vecka 10

Den här veckan
handlar om känslor.



Veckans text

Kottes brev
om temat Jag och
mina vänner.

Att vara kompisar

Ni läser Kottes brev och
samtalar om känslor.

Använd: Kottes brev, en spegel (er egen).

Känna igen känslor

Ni identifierar olika känslor.

Använd: känslkortet
med Kotte, en sax.

Trolla med känslor

Ni leker trollkonstnärer.

Använd: ett magiskt
trollspö (ert eget).

Extra: Glädjas tillsammans

Ni hittar på något som gör er glada.

Använd: det ni själva vill.

Veckans lästips:

Mera miner med Alfons
(Gunilla Bergström),
Den förträfflige Herr Glad
(Malin Kivelä
och Linda Bondestam).

Veckans rörelsetips:

Pröva på trampdans: Ställ er med näsan mitt emot varandra,
håll i varandras båda händer och låt ditt barn ställa sig
på dina fötter. Försök sedan gå eller dansa runt tillsammans.

Vecka 10 - dag 1

Att vara kompisar

Läs Kottes brev och visa olika känslor.

Använd

- ▶ Kottes brev
- ▶ en spegel (er egen).

Att göra:

- ▶ Läs Kottes brev, titta på bilden med Kotte i trädet på sid 2 i häftet och samtala med ditt barn utgående från frågorna.
- ▶ Titta i en spegel och se hur ni ser ut då ni visar olika känslor.

Barnet lär sig

- ▶ att känna igen olika känslor
- ▶ att förstå hur andra känner sig
- ▶ att känslor syns på kroppen och kan se olika ut.

Gör så här:

- ▶ Sätt er bekvämt och läs Kottes brev. Ni kan använda bilden på sida 2 i häftet och frågorna till texten som stöd. Fundera tillsammans på hur Kotte känner sig.
- ▶ Ställ er tillsammans framför en spegel.
- ▶ Titta båda in i spegeln och fråga ditt barn: Hur ser du ut då du är glad? Visa också själv hur du ser ut när du är glad.
- ▶ Gör därefter lika med känslorna ledsen, arg och rädd.
- ▶ Jämför era miner i spegeln. Kan man se olika ut fast man känner lika?
- ▶ Fundera tillsammans på om det kan vara svårt att visa känslor.



Vecka 10 - dag 2

Känna igen känslor

Titta på bilder och identifiera olika känslor.

Använd

- ▶ känslokorten med Kotte
- ▶ sax.

Att göra:

- ▶ Titta på känslokorten tillsammans och sätt ord på Kottes känslor.
- ▶ Fundera på hur ni känner er i olika situationer.

Barnet lär sig

- ▶ att sätta ord på känslor
- ▶ att utveckla empati genom att förstå sina egna och andras känslor
- ▶ att visa omsorg
- ▶ att det okej att visa känslor.

Gör så här:

- ▶ Klipp ut korten med Kottes känslor.
- ▶ Lägg korten upp-och-ned på bordet och vänd ett i taget.
- ▶ Fråga ditt barn hur hon eller han tror att Kotte känner sig just på det kortet.
- ▶ Fundera tillsammans på varför Kotte känner sig så.
- ▶ Fråga till exempel: Har du känt dig så någon gång? Vad var det som gjorde att det kändes så?
- ▶ Samtala kring varje känsla så länge ditt barn vill.
- ▶ Fråga också hur ditt barn tror att Kotte vill bli tröstad eller hjälpt om hon är rädd, arg eller ledsen.
- ▶ Berätta också för varandra hur ni vill bli tröstade eller hjälpta då ni känner starka känslor.
- ▶ Kom ihåg att tala med ditt barn om att det är okej att visa alla känslor, och att det kan kännas bättre om man kan berätta hur det känns.



Om ni vill kan ni också fotografera era olika miner med mobiltelefonen. Titta och samtala om dem. Ni kan också ta "selfies" tillsammans (bilder på er båda samtidigt) då ni visar olika känslor. Ser ni lika ut? Eller olika? Hur i så fall?

P.S Det kan vara bra att komma ihåg att alltid fråga barnet innan man publicerar en bild med barnet på sociala medier.

Om ni vill: kan ni samtala om var i kroppen känslorna finns. Var känns det om du är glad? Kanske det pirlar i magen, eller är det i ansiktet? Hur känns det i kroppen då du är arg? För en del kanske det känns i huvudet, för andra kanske i knytävarna. Hur känns det då du bli rädd, ledsen och så vidare. Känslor kan också vara olika starka: till exempel jätteglad eller bara lite glad.

Vecka 10 - dag 3

Trolla med känslor

Trolla fram känslor med en trollstav.

Använd

- ▶ en magisk trollstav (er egen).

Att göra:

- ▶ Lek trollkonstnär turvis.
- ▶ Trolla fram olika känslor hos varandra.

Barnet lär sig

- ▶ att våga visa känslor
- ▶ att avläsa andras känslor
- ▶ att fantisera och dramatisera
- ▶ empati.

Gör så här:

- ▶ Leta fram något som ni kan använda som trollstav. Kanske en pinne, en penna, en linjal, vad som helst funkar.
- ▶ Låt ditt barn förvandla det föremål ni valde till trollstav genom att svänga med det och säga: hokus pokus nu förvandlar jag dig till en trollstav! Och vips har ni fått en magisk trollstav!
- ▶ Ställ er mitt emot varandra. Ni får använda den magiska trollstaven turvis.
- ▶ Trolla fram olika känslor hos varandra. Säg: hokus pokus du är glad, arg, ledsen och så vidare. Då ska den andra visa känslan med hela sin kropp.
- ▶ Håll på så länge ni tycker det är roligt.
- ▶ Om ni vill utveckla leken kan ni också berättat hur ni vill bli tröstade eller hjälpta om ni blivit förtrollade till ledsen/rädd och så vidare.

Om ni vill

kan ni också trolla fram fler känslor såsom: förvånad, överraskad, avsmak (äcklad), besviken. Kommer ni på flera?

Vecka 10 - Extra

Glädjas tillsammans

Hitta på något som gör er glada.

Använd

- ▶ det ni själva vill.

Att göra:

- ▶ Kom överens om något roligt som ni gör tillsammans.

Barnet lär sig

- ▶ att det är roligt att vara tillsammans
- ▶ att planera
- ▶ att dela glädje
- ▶ att vuxna lyssnar och beaktar barnets tankar.

Gör så här:

- ▶ Fråga ditt barn vad hon eller han tycker om att göra tillsammans med dig.
- ▶ Kan det vara att bygga en koja, gå till simhallen, diska, ordna picknick, läsa eller kocka tillsammans? Vad som helst kan vara det som gör just ditt barn glad!
- ▶ Planera tillsammans hur och när ni kan genomföra det, eller gör det genast.

Om ni vill kan ni bjuda med vänner, familj eller släktingar på er aktivitet.

Vecka 11

Den här veckan handlar om att hantera känslor.



Veckans bok

Kalas, Alfons Åberg!
(Gunilla Bergström)

Veckans lästips:

Alfons och odjuret eller Där går tjuv-Alfons (Gunilla Bergström), Gittan gömmer bort sej (Pija Lindenbaum), Påhittiga Ludde eller Ludde får besök (Ulf Löfgren)

Att reflektera kring känslor

Ni läser boken och återger den tillsammans.

Använd: boken Kalas, Alfons Åberg!

Att magandas

Ni övar på att hantera starka känslor.

Använd: sugrör, vattenfärger och papper.

Hemliga tricket

Ni hittar på egna sätt att hantera ilska.

Använd: vattenfärger, pensel och papper.

Extra: Kottes kalas

Ni ordnar kalas för Kotte.

Använd: papper, kriter, sax samt några gosedjur (era egna).

Veckans rörelsetips:

Rita i luften. Rita det ni ser med stora lugna rörelser, till exempel ett hus, ett träd, solen, soffan. Man kan rita med armarna, benen, näsan, huvudet eller baken. Det är viktigt att rörelsen är lugn och långsam.

Vecka 11 - dag 1

Att reflektera kring känslor

Läs boken och samtala kring den.

Frågor till boken:

- ▶ Hur tror du Alfons känner sig inför kalaset?
- ▶ Varför blir barnen osams? Titta på bilderna på sidorna 24–25. Hur tror du att barnen känner sig?
- ▶ Hur känns det för Alfons då kompisarna bråkar?
- ▶ Hur kan man göra så att alla trivs på ett kalas?
- ▶ Hurudant kalas ville Alfons helst ha?
- ▶ Tycker du att de vuxna kunde göra något annorlunda i boken?
- ▶ Hur tror du Alfons känner sig på sidan 30? Har du känt lika någon gång? Berätta!

Använd

- ▶ boken Kalas, Alfons Åberg!

Att göra:

- ▶ Läs boken tillsammans och samtala med ditt barn utgående från frågorna.

Gör så här:

- ▶ Ta fram boken om Alfons kalas. Läs den igen eller bläddra igenom, för att minnas vad den handlar om.
- ▶ Återberätta handlingen tillsammans med ditt barn. Hur började sagan, vad hände sedan och hur slutade den? Upprepa det ditt barn säger och fråga vidare.
- ▶ Stötta ditt barn att komma ihåg med hjälp av Frågor i anslutning till boken.
- ▶ Titta på personernas miner i boken. Hur tror du att de känner sig?

Barnet lär sig

- ▶ att se saker utifrån andras perspektiv
- ▶ att avläsa ansiktsuttryck
- ▶ att ta andra i beaktande.

Om ni vill kan ni fundera på hur man kan planera ett kalas så att det blir bra för alla. Fråga ditt barn exempelvis:
 Hurudant kalas skulle just du vilja ha?
 Hur kunde vi göra vid inbjudan så att en kompis inte känner sig utanför?
 Hur kunde vi göra så att gästerna känner sig välkomna?
 Hur tror du att det känns att inte bli bjuden på kalas?

Vecka 11 - dag 2

Att magandas

Öva er i att hantera känslor.

Använd

- ▶ Kotte
- ▶ sugrör, vattenfärger, papper.

Att göra:

- ▶ Magandas med Kotte.
- ▶ Måla med sugrör.

Barnet lär sig

- ▶ att alla känslor är viktiga och okej
- ▶ att slappna av och hantera känslor
- ▶ att berätta för en vuxen om man känner sig orolig.

TIPS till dig som vuxen:

Att bli frustrerad leder ofta till starka känslor. Känslan kan vara uttryck för ett behov. Som vuxen kan det vara bra att reflektera över vad det är som utlöser känslan. Är det besvikelse över något som gör att ditt barn visar ilska eller aggressivitet? Då ett barn inte får som hon eller han vill är det vanligt att reagera med starka känslor. Försök att behålla ditt eget lugn och visa att du förstår barnets känsla. Hjälpt barnet att lugna ner sig och lös sedan dilemmat tillsammans.

Gör så här:

- ▶ Fundera tillsammans på om eller när ni känt er oroliga, rädda eller riktigt arga?
- ▶ Samtala med ditt barn om att det är helt okej att känna så, det gör alla någon gång. Ibland kan man ändå behöva lugna ner sig för att kunna leka vidare.
- ▶ Ni kan också tala om att det är bra att berätta för en vuxen om man känner sig orolig, det kan göra känslan lite lättare.
- ▶ Ta fram Kotte, titta på veckans bild av Kotte och Sigge, och låt Kotte visa och berätta hur man kan lugna ner sig.
- ▶ Gör som Kotte: Lägg händerna på magen och fråga dig själv hur det känns i kroppen.
- ▶ Lägg er på rygg och låt ditt barn hålla Kotte på sin mage. Kotte vill att ni magandas:
 - Andas långsamt in genom näsan och ut genom munnen.
 - Kotte åker upp och ned.
 - Upprepa några gånger.
 - Samtala om att oro kan dämpas när ni andas lugnt och fint.
- ▶ Samtala med ditt barn om att hon eller han kan lägga händerna på magen och andas så här nästa gång när hon eller han behöver lugna ner sig. Känn hur magen höjs och sänks.
- ▶ Ni kan också öva på att magandas genom ett sugrör. Ta fram sugrör, vattenfärg och papper.
- ▶ Klicka ut färgdroppar på pappret.
- ▶ Håll sugröret i munnen och rikta det mot färgklicken.
- ▶ Dra in luft genom näsan, ända ner i magen, utan att lyfta upp axlarna. Blås med sugröret mot färgen. Titta så fint mönster det blir!

Vecka 11 - dag 3

Hemliga tricket

Hitta på egna sätt att hantera ilska.

Använd

- ▶ vattenfärger, pensel och papper.

Att göra:

- ▶ Hitta egna metoder för att hantera ilska.
- ▶ Måla känslor.

Barnet lär sig

- ▶ att alla känslor är tillåtna
- ▶ att hantera känslor på ett positivt sätt
- ▶ att förbereda sig för motgångar som kommer i livet.

Gör så här:

- ▶ Ni har redan samtalat om att det är okej att visa alla känslor.
- ▶ I dag kan ni samtala om att vara riktigt arga. Det får man såklart vara, man får ändå inte kasta saker, skada eller göra någon annan ledsen. Hur kan man göra istället?
- ▶ Samtala om att både barn och vuxna kan bli arga.
- ▶ Ni kan tillsammans komma på ett hemligt trick, som ni kan göra då ni känner att ni behöver lugna ner er. Kanske ni kan visa ett hemligt tecken till varandra? Eller räkna till tio? Vad kan just ert hemliga trick vara?
- ▶ Ta fram vattenfärg, pensel och papper.
- ▶ Låt ditt barn måla fritt på pappret. Vilken färg är glad? Vilken färg är rädd osv. Fundera på det här tillsammans.



Vecka 11 - Extra

Ordna kalas för Kotte

Bjud in Kottes kompisar på kalas.

Använd:

- ▶ papper, kriter och sax
- ▶ gosedjur (era egna).

Att göra:

- ▶ Planera och gör inbjudningskort till Kottes kalas.
- ▶ Lek att ni ordnar kalas.

Barnet lär sig

- ▶ att vara omtänksam
- ▶ att glädjas åt andra
- ▶ att planera.

Gör så här:

- ▶ Kotte fyller år!
- ▶ Planera tillsammans med Kotte vad ni vill göra på kalaset.
- ▶ Fundera i förväg på hur ni kan göra så att alla känner sig välkomna och trivs.
- ▶ Ska ni bjuda på något att äta? Till exempel Kottes favoritmat: kottar, russin eller frukt?
- ▶ Rita och skriv tillsammans inbjudningskort till Kottes kompisar (kanske andra gosedjur, eller syskon?).
- ▶ Det kan vara bra att fundera på vem ni bjuder, så att ingen känner sig ensam eller utanför.
- ▶ Gör så många kort ni behöver och dela ut dem till alla inbjudna.
- ▶ Ordna kalaset när det passar er.



Om ni vill kan ni fundera på vad det är för skillnad på att bli besviken och att vara arg?

Fråga ditt barn när hon eller han har känt sig besviken?

Hur kan man göra om man känner sig väldigt besviken?

Samtala om hur ni skulle göra om barnet till exempel inte får en glass eller godis då ni besöker butiken, eller förlorar i ett spel.

Det är viktigt att barn får träna på att hantera sin besvikelse och märka att man klarar av den. Visa ditt barn att du förstår att hon eller han känner sig besviken. Samtala om att man inte alltid kan få som man vill.

Om ni vill: kan ni också hitta på en egen sång till Kotte.

Använd en melodi som är bekant för er sedan tidigare och hitta på egna ord som handlar om Kotte.

Vecka 12

Den här veckan handlar om att ha roligt tillsammans.



Veckans lästips:

Barnens dag i Bullerbyn (Astrid Lindgren),
Bu och Bä på kalashumör (Lena Landström och Olof Landström),
Lilla Kotten får besök (Lena Anderson)

Leka turvis och tillsammans

Ni rullar boll till varandra.

Använd: en boll eller ett gosedjur (ert eget).

Att gå med i en lek

Ni tittar på bilderna med Kotte och kompisarna.

Använd: bilder av Kotte med kompisar.

Att komma överens

Ni övar på olika sätt att hantera konflikter.

Använd: Kotte, papper och färgkritor.

Extra: Att göra någon glad

Ni funderar på hur ni kan glädja en vän.

Använd: det ni själva vill.

Veckans rörelsetips:

Lägg er på rygg, rulla runt på golvet från sida till sida.

Kura ihop er till en boll, håll i knäna och gunga fram och tillbaka. Ställ er upp och sväng med armarna från sida till sida några gånger. Avsluta med att föra båda armarna bakåt – andas in, och krama sen dig själv – andas ut. Upprepa några gånger.

Vecka 12 - dag 1

Leka turvis och tillsammans

Gör turvis och ha roligt tillsammans.

Använd

- ▶ en boll eller ett gosedjur (ert eget).

Att göra:

- ▶ Rulla boll turvis medan ni upprepar begrepp för turtagning.

Barnet lär sig

- ▶ bra sätt att leka tillsammans
- ▶ att vänta på sin tur
- ▶ metoder för att komma överens
- ▶ nya ord och fraser att använda i leken med andra.

Gör så här:

- ▶ Ta fram en boll eller ett litet gosedjur som ni kan kasta till varandra.
- ▶ Sätt er mittemot varandra och rulla bollen, eller kasta gosedjuret till varandra.
- ▶ Upprepa hela tiden orden *din tur*, *min tur* och *turvis*. Använd också orden *tack* och *varsågod*.
- ▶ Gör leken lite svårare genom att göra en rörelse med bollen: snurra till exempel runt eller kasta upp bollen i luften.
- ▶ Säg alltid: "min tur", berätta vad du gör, och säg sedan "din tur".
- ▶ Berätta för barnet att såhär kan man göra då man leker tillsammans med en kompis. Man kan leka turvis med lek-saksbilen, spaden eller dockan etc.
- ▶ Ni har nu övat på konfliktlösning i leken. Uppmärksamma gärna ditt barn på det här då hon eller han leker tillsammans med sina kompisar. Påminn om leken Att göra turvis.



Vecka 12 - dag 2

Att gå med i leken

Fundera på hur Kotte ska göra för att gå med i leken.

Använd

- ▶ de två olika bilderna med Kotte och Kottes kompisar.

Att göra:

- ▶ Titta tillsammans på bilderna och resonera kring dem.

Barnet lär sig

- ▶ att gå med i en lek på ett bra sätt
- ▶ att uppmärksamma kompisar som inte har någon att leka med
- ▶ olika sätt att få vänner på.

Gör så här:

- ▶ Titta på bild 1, där Kotte sitter avsides, och fundera tillsammans på:
 - Vad är det som händer på bilden?
 - Hur tror du Kotte känner sig?
 - Hur kan Kotte göra för att gå med i leken?
 - Hur kan man fråga med vänlig röst? Testa hur det låter om man frågar med arg röst och med vänlig röst.
 - Vad kan kompisarna göra då de märker att Kotte inte har någon att leka med?
 - Hur kan man se om någon vill komma med i en lek?
- ▶ Titta på bild 2, där Kotte är med och bygger koja. Fundera tillsammans på:
 - Vad händer på bilden?
 - Hur tror du Kotte känner sig nu?
 - Hur tror du att Kotte gjorde för att få komma med?
 - Vad gjorde kompisarna för att Kotte skulle komma med i leken?



Om ni vill kan ni spela ett spel (ert eget) tillsammans, upprepa här också orden *din tur*, *min tur*, *vi gör turvis*, *tack* och *varsågod*.

Ni kan också rada klossar eller bygga med lego. Hela tiden turvis och tillsammans. Det är roligt att leka tillsammans!

Ni kan också leka tillsammans med en gemensam leksak. Gör turvis: först är det din tur att parkera bilen, sen blir det min tur att åka till butiken. Upprepa orden *att samsas* och *leka tillsammans*.

Om ni vill kan ni öva på att fråga varandra om ni får vara med i leken. Det är också bra att öva på hur man svarar på ett vänligt sätt. Ett sätt kan också vara att komma med förslag på hur leken kan utvecklas. Till exempel: Jag kan hämta en spade till och hjälpa er att gräva ännu djupare. Eller: Behöver ni en morfar i leken, jag kan vara morfar och ta hand om barnen ibland.

Vecka 12 - dag 3

Att komma överens

Pröva på olika sätt att lösa ett problem.

Använd

- ▶ Kotte
- ▶ papper och färgkritor.

Att göra:

- ▶ Hjälp Kotte att lösa ett problem.
- ▶ Rita en teckning.

Barnet lär sig

- ▶ konflikthantering
- ▶ att använda språk för att lösa ett problem.

Om ni vill kan ni dramatisera att ni vill leka med samma leksak. Fundera tillsammans på hur ni kan lösa konflikten. Kom ihåg att det kan finnas många sätt att komma överens och ibland kan det vara bra att be om hjälp av en vuxen.

Gör så här:

- ▶ Små barn tränar ännu på sina sociala färdigheter och kan ibland hamna i konflikt.
- ▶ Det är bra att du som vuxen finns till hands och kan hjälpa ditt barn att öva på hur man kan reda ut konflikter.
- ▶ Ta fram Kotte och berätta för ditt barn att Kotte har ett problem:
 - Kotte har fått en ny fin sparkcykel. Kottes kompis Ugglis vill låna den. Båda två vill använda sparkcykeln samtidigt. Kotte blir ledsen och Ugglis blir arg.
- ▶ Fundera på om Kotte och Ugglis behöver lugna ner sig först. Då är det lättare att ta itu med konflikten. Kanske de behöver magandas?
- ▶ Samtala med ditt barn om hur Kotte och Ugglis kan lösa sitt problem. Låt ditt barn tänka själv först och komma med förslag.
- ▶ Fundera tillsammans på olika lösningar för hur Kotte och Ugglis kan reda ut sitt problem och komma överens.
- ▶ Ta fram papper och färgkritor. Låt ditt barn rita en teckning med Kotte och Ugglis som kommit överens.

Spara teckningen i FHille-mappen.

Tippslista för att hjälpa ditt barn lösa en konflikt:

- 1) Lugna ner dig – magandas.
- 2) Sätt ord på problemet – säg: "vi har ett problem" eller "vi behöver hjälp".
- 3) Fundera på hur man kan lösa problemet så det blir bra för alla.

Vecka 12 - Extra

Att göra någon glad

Fundera kring hur ni kan glädja en vän.

Använd

- ▶ det ni själva vill.

Att göra:

- ▶ Hitta på något som gör en vän glad.

Barnet lär sig

- ▶ bry sig om andra
- ▶ att det känns bra att göra någon glad
- ▶ att visa omsorg.

Om ni vill kan ni också bjuda hem en kompis som inte varit hemma hos er tidigare. Att leka tillsammans med jämnåriga utvecklar barnets sociala kompetens. Tillsammans med kompisar får barnet en naturlig möjlighet att träna på de kompisfärdigheter vi under de tre senaste veckorna gått igenom tillsammans med Kotte. Tänk på att det kan vara bra att som vuxen finnas nära tillhands för att stöda barnen att komma igång med en lek eller att hjälpa till om en konfliktsituation uppstår.



FHille är baserat på förskoleprogrammet Hippy International samt på HippHopp i Danmark

© Folkhälsan 2020

Illustratör: Terese Bast

Grafisk form: Nanne Nylund/Byråådan

Tryck: Grano, Vasa

 **folkhälsan**

