



Rädda Barnen

Nivå II Strukturerad lek

Lek för stärkta skyddsfaktorer för
psykisk hälsa

Nivå II Strukturerad lek– Barnvänlig plats

Detta lek-material är framtaget av rådgivare på Rädda Barnen med stöd av Centrum för stöd och behandling

Materialet är ännu ej testat så vi vill gärna få feedback för att kunna utveckla och anpassa så att det blir så bra stöd och inspiration som möjligt!

Varför leka med barn och föräldrar?



När tillvaron är otrygg så kan det vara svårt att komma igång och leka. Vissa barn kan ha hög aktivitetsnivå, andra blir försiktiga och väldigt stilla.

Leken bidrar till flera stärkande faktorer:

- Kan ge andrum från oro och stress
- Stärker samspel och relationen
- Stimulerar och engagerar
- Skapar vanor i en ovanlig vardag

Inspiration för strukturerad lek

Alla lekar i detta material vill bidra till stärkta skyddsfaktorer för psykisk hälsa



Trygghet

Du hittar inspiration för lekar uppdelat i ålder och tema:



Vanor i Vardag

0-6 år Se bild 8-23



Prata om Känslor

7 – 12 år Se bild 24-36



Delaktighet

13 – 18 år Se bild 37-38



Möta starka känslor

Vill du veta mer om psykisk hälsa?

Ladda ner och skriv ut Blandande känslor



5 FRISKFÄKTORER FÖR PSYKISK HÄLSA HOS BARN OCH UNGA: DELAKTIGHET

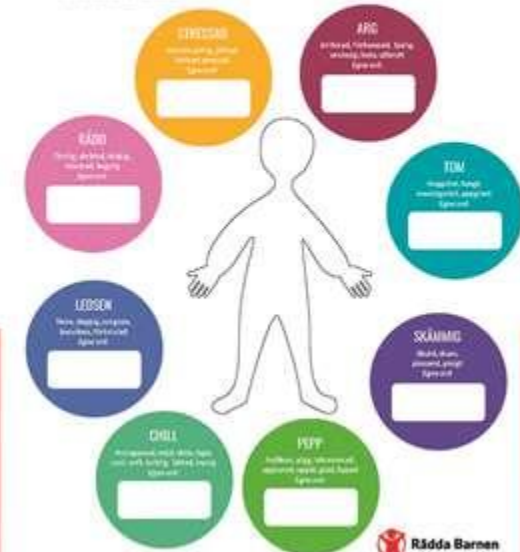
- Små barn behöver tidigt få känna delaktighet och att de klarar av saker. Det kan betyda en hel del för barn och ungdomar. För vuxna, men värdet för barnen att få möjlighet att lyckas och lära sig är stort. För barn betyder det att de själva får bestämma och bestämma. Känsla av delaktighet och kompetens. Även när barnet är väldigt litet och behöver mycket hjälp är det viktigt att det upplever att de är med och bestämmer över sina egna knappar.
- Delaktighet för barn i skolorna kan vara att få ha mer inflyande i vardagen, få vara med att planera aktiviteter, eller vilka aktiviteter som ska erbjudas på fritid. Barn behöver få vara delaktiga i vardagen och det betyder även samråd: känna att man får säga. Att ha kontakt mellan hemmet och skolan och föräldrarollen är också viktig för barn. Föräldrar börjar barn i allt större utsträckning ta del av medla och vad som händer i skolorna, lyssna gärna in om barnet har frågor eller funderingar om vad det ser eller sett i media. Det betyder också för att det är viktig information eller tillräckligt.
- Tillsammans med barnet eller ungdomen kan man behöva och öka delaktighet i olika saker. Inflyande över sina och större beslut i vardagen är viktigt för att växa. Den psykiska hälsan hos barn och ungdomar ökar av att vara en del av ett större sammanhang och kunna göra sin röst hörd. Delaktighet är en del av den viktigaste kompetenserna för barn. Börja gärna småskaligt i att delta i aktiviteter för barn, knutna sammanhang eller organisera sig i olika grupper.

Vilka erfarenheter av att vara delaktig har du från när du var barn? Har du någonsin blivit utslutet från något? Vilka känslor har du upplevt när du varit delaktig? Vilka känslor har du upplevt när du varit utslutet?



AKTIVITETSBLAD OM KÄNSLOR

1. Vilka känslor ska du känna berätta om hur du mår. Det är det ditt hjälp för oss att ha många namn på våra känslor som i bilden nedan. Vilka av känslorna nedan får du mest uttryck?
2. Var i din kropp känner du för olika känslor? Rita i olika färger eller markera var dina olika känslor brukar komma!



Vad är skillnaden mellan strukturerad lek och fri lek?

En sammanfattning

Fri lek

Det finns inget specifikt mål med den fria leken och den bygger inte på en speciell ordningsföljd. Leken utformas helt utifrån barnens kreativitet och förmågor, vilket innebär att det inte finns några tydliga ramar som utformas av vuxna.

Både fri och strukturerad lek främjar barns utveckling på olika plan: kognitivt, fysiskt, känslomässigt och socialt.

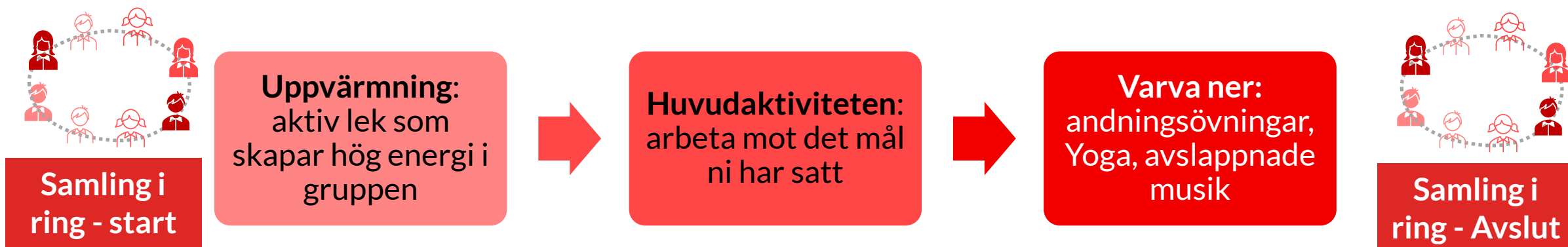
Strukturerad lek

- Har tydliga ramar – en start och ett slut.
- Är planerad och kopplad till ett eller flera utvecklingsområden och teman.
- Styrs av att vuxna tar ett större ansvar för att starta leken och har ansvar för materialet och att delta aktivt i leken.
- Strukturerade lekar och aktiviteter är mer organiserade och kan vara exempelvis idrott, drama, dans, målning, och pyssel.

Källa?

Strukturerad lek

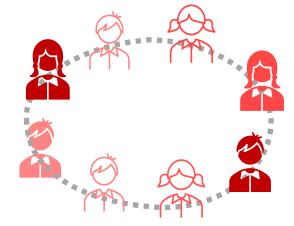
Strukturerad lek bygger på tre olika moment: uppvärmning, huvudaktivitet, och varva ner. Varje träff ska börjas och avslutas med att man samlas i en ring.



Innehållet i de tre olika moment syftar till att stärka barns olika utvecklingsområden som bygger på olika teman.

Barn 0-6 år

Starta träffen



Samling i
ring - start

Vad kan göras i en cirkel:

- Namnlek
- Att gå igenom dagens upplägg, fråga barn om det känns ok tummen upp, ner mitt emellan.
- Att återkoppla från föregående träff och gemensamma förhållningssätt med barnen.



Exempel på namnlek:

Namn och personlig rörelse. Gå ringen runt. Varje barn ska säga sitt namn samtidigt som hen gör en rörelse. Alla andra i ringen gör därefter samma rörelse och säger: "Hej *deltagares namn*. I denna lek är det bra om man i början säger till barnen att om man inte kommer på en rörelse, eller inte vågar, kan man bara vinka.

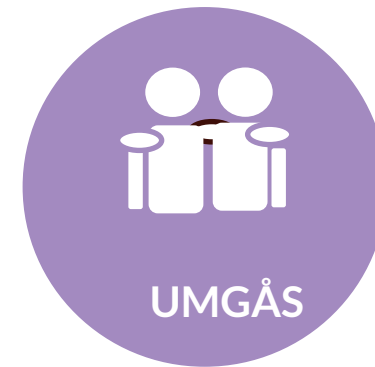
Samla i cirkel –vanor i vardag

ålder 0-6 år

Huvudsyftet är att få igång samtalet om de bra *vanor i vardag* och bygga ett vana kring att prata om det.

Instruktioner:

- Skriv ut vanorna till höger på A4 så att ni kan använda dem under övningen.
- Visa de olika bra vanor och lära ut dem till barn med hjälp av kroppsspråk.
- Repetera dem flera gånger.



Skriv ut följande vanorna och använd dem under övningen – gärna på ett större blad



Jag har lekt idag

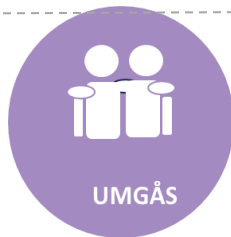


Jag har ätit bra.

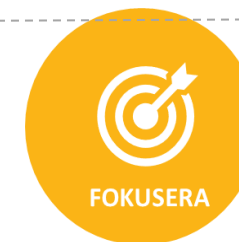
Bonus Vanor



Jag har rört på mig idag.



Jag har varit tillsammans med andra.



Jag har gjort bara en enda sak i taget.



Jag har sovit ok i natt.



Jag har tagit det lugnt utan skärm

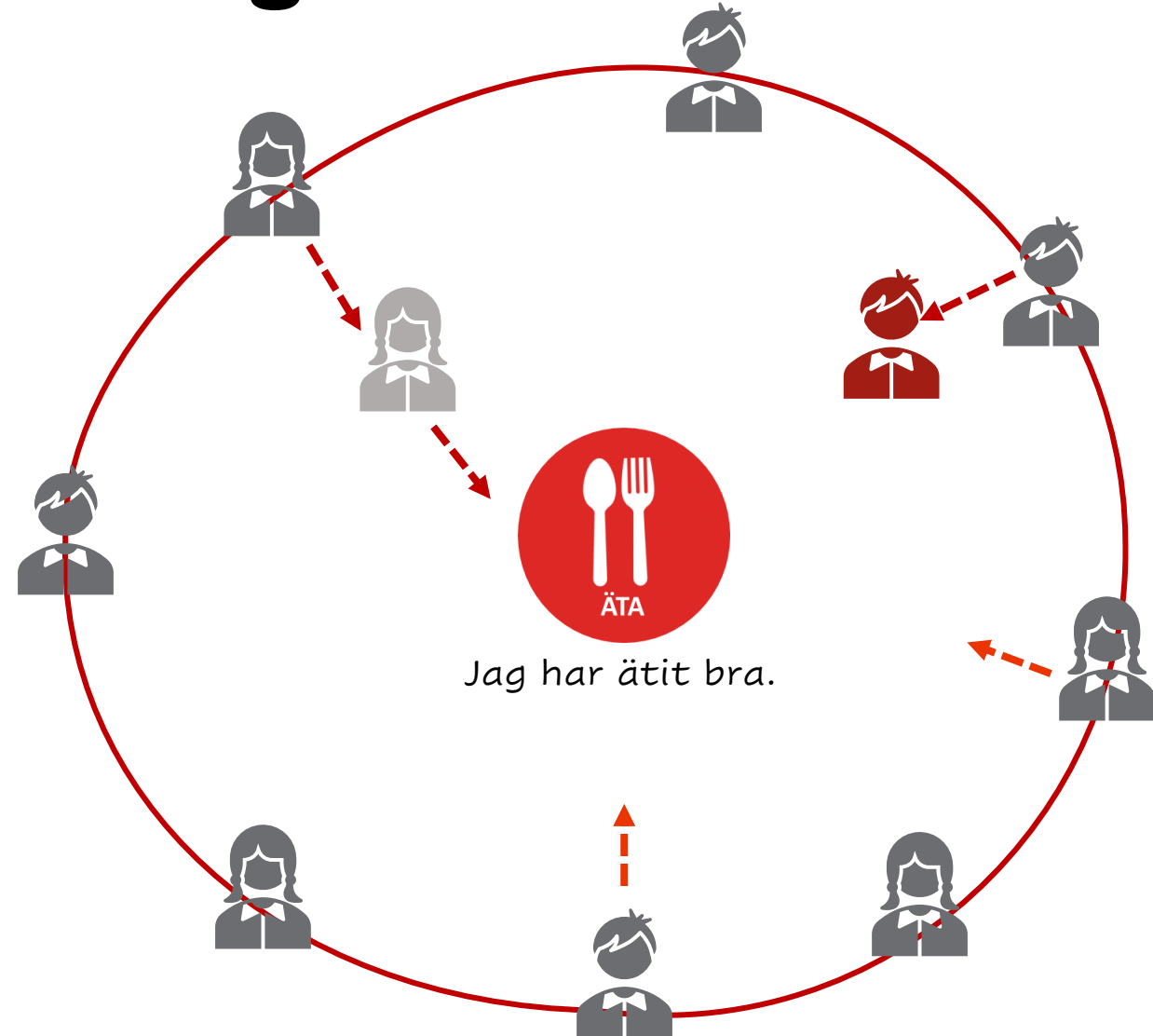


Det jag har gjort har känts viktigt

Samla i cirkel –vanor i vardag

ålder 0-6 år

- Forma en stor cirkel
- Stå i mitten av cirkeln.
- Visa en vana i taget (se exempel)
- Be barnen att ta ett steg in i cirkeln om de tycker att de har t.ex. ätit bra igår. Barnen som har tagit ett steg in i cirkeln får stå kvar.
- Visa nästa vana t.ex. leka och fråga om de har lekte en stund igår. Om svaret är ja ska barnen ta ett steg till in i cirkel mot dig.
- Barnen kan fortsätta ta ett steg in i cirkeln mot dig. Det ska kännas tryggt och roligt det närmare de kommer mot dig.
- Repetera varje gång ni ses.



Uppvärmning

Dansstop

Syfte: uppvärmning, rörelse, kroppskänedom

- Alla sprider ut sig i rummet.
- Ledaren sätter på musik och alla dansar eller rör sig runt om i rummet.
- När ledaren pausar musiken ska alla stanna och stå helt stilla tills musiken startar igen.
- Öva gärna det ett par gånger så alla förstår hur det går till.

Djur

Ledaren säger: "Nu vill jag se er dansa som älgar/katter/får/fladdermöss/maskar osv..." och alla dansar som det djuret. Här kan en lägga ihop känslor med djur, tex dansa som en glad ko, dansa som en ledsen myra, som en trött kattunge osv. Poängtera att vi inte vet hur djuren dansar utan vi dansar som vi tycker/tror de gör

Känslor

Ledaren säger: "Nu vill jag se er dansa som att ni är arga/glada/ledsna/kära/kissnödiga/stressade osv..." och alla dansar med den känslan. Här kan en använda sig av musiken genom att dra i gång känslor, tex stilla och ledsam musik, glad popmusik, hård hårdrock. Det kan också vara roligt och något utmanande att tex dansa som att en är glad till väldigt sorglig musik, eller dansa som att en är arg till en glad och poppig låt.

Kommando

När musiken tystnar visar ledaren en siffra och deltagarna ska så snabbt som möjligt göra det som siffran säger. Till exempel:

1. Stå på ett ben
2. Hoppa ett hopp
3. Vänd dig om
4. Ta ett steg fram
5. Räck upp en hand

Gå igenom kommandona först så alla vet vad som ska göras
Andra varianter kan vara att när musiken tystnar ska alla ställa sig två och två, springa till ett hörn, sätta sig ner, röra vid något blått osv.

Uppvärmning

Dansstop forts.

Tänk på:

- Många barn har lekt dansstop förut med den regeln att den som rör sig när musiken tystnar åker ut ur leken. Så leker inte vi, alla får vara med hela tiden, det viktiga här är inte att någon ska vinna.
- Uppmana till rörelse, om det är dans eller ej spelar ingen roll – bara en rör sig i rummet.
- Det kan vara roligt med olika tempo och rytmer i låtarna, tex lugn klassisk musik, glad pop, tung hårdrock, mjuk och gungande reggae osv.
- Uppmana deltagarna att röra sig i hela rummet.

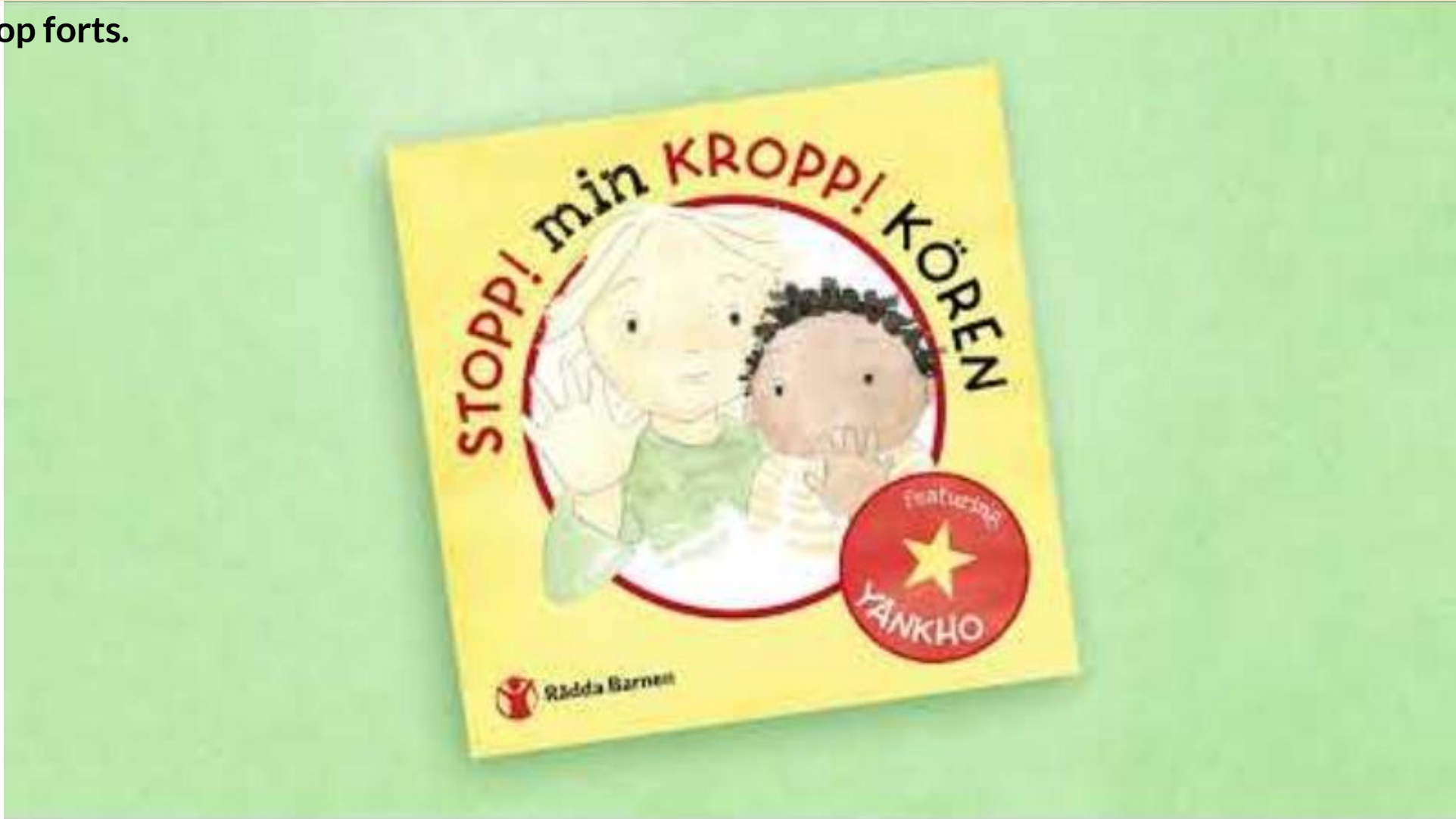
Tips på låtar till dansstop



Echt Böhmisch – ABB Medley
Panetoz – Dansa, pausa
Panetoz – Om
Syster Sol – Gillar din vibe
Syster Sol – Kärleksrevolt
Detektivbyrån – Kärlekens alla fejour
Edo Krđum – Revolution
Peps Persson – Oboy, vilket vackert väder
Timbuktu – Alla vill till himmelen
Gloria Estefan – Conga
Äppelknyckarjazz – Movitz!

Uppvärmning – exempel Stopp! Min Kropp! låt

Dansstop forts.

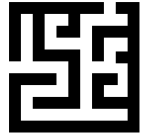


Huvudaktivitet: Tema samarbete

Lek som handlar om samarbete:

Sardinburken

Antal: minst 6 Ålder: från 4 år Material: inget Underlag: gräs, grus, sand, snö *Beskrivning* Den här leken är som kurragömma fast tvärtom. Alla räknar till 100 utom en som springer och gömmer sig. Därefter börjar alla leta. Den som hittar den gömde säger ingenting utan försöker obemärkt gömma sig på samma ställe (ligg tätt, tätt bredvid varandra). Det blir trångt som i en sardinburk. Den som hittar gömstället först får gömma sig nästa gång. Denna samarbetsövning för barn är kul när barnen ska gömma sig på samma ställe, men samtidigt undvika att göra för mycket oväsen



Knuten

•Ålder: Från 4 år och uppåt, Antal: 5 eller fler, Inomhus och utomhus

Instruktioner:

•Alla ställer sig i en ring. Korsar händerna, blunda och sträcker in händerna i ringen och fattar tag i någon annans händer. När alla händer håller i någon annans hand får man öppna ögonen. Nu ska alla hjälpas ut att knyta upp knuten utan att släppa varandras händer. När knuten är löst är leken slut. Är man många kan man ha flera mindre ringar



Huvudaktivitet: Tema Rörelse och utomhus lek

Välj själv vad som passar just er!

- Rörelse och lek, inspiration – basket [Microsoft Word - BASKET FÖR ALLA.docx](#)
- Rörelse och lek, inspiration – hopprep: [Hopprepsskoj | Svensk Gymnastik](#)
- Rörelse och lek med boll: [Skolbollen \(sisuforlag.se\)](#)
- Rörelse och lek utomhus! [Frilufsfrämjandet Har naturen och friluftsliv som utgångspunkt i sin verksamhet. Varje dag, i 30 dagar, ger Skogsmulle en ny kul utmaning i naturen: #Skogsmulle30 day challenge - Frilufsfrämjandet \(frilufsframjandet.se\)](#)
- Lista med inspiration för olika idrotter och rörelse: [Inspiration till rörelse och idrott - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](#)

Huvudaktiviteten

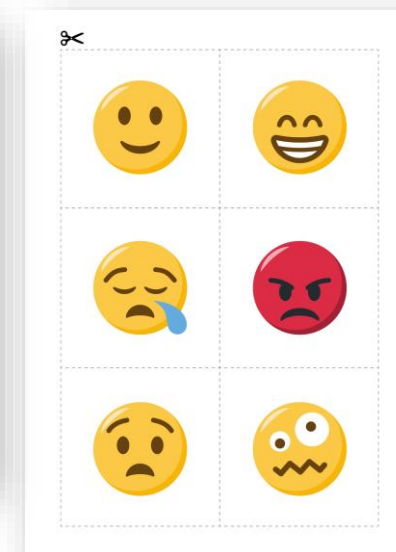
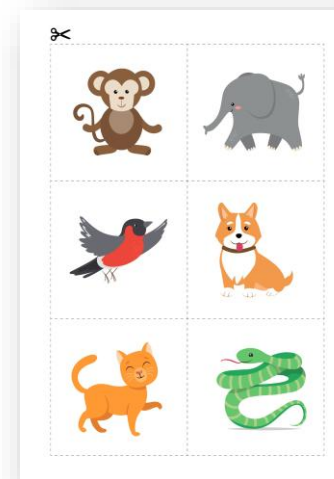
Tema: Känslor

Använd känslkort och djurkort (samma som nivå I)

- Variant på "Kom alla mina kycklingar", kom som ett djur+känsla, hoppa runt tillsammans som glada hundar, ledsna elefanter etc. Känn hur det känns i kroppen.
- Djurcharader, att låta och se ut som ett djur (som finns på bilden) låt de andra gissa (peka på bilden)
- Känslorcharader, föreställ en känsla som visas på bilden, de andra gissar.
- Läsa en pekbok om känslor finns flera att låna på bibliotek

Använd gärna känslkorterna från Lilla Stopp! Min Kropp!

[Stopp! Min kropp! Lek och Prat för Barn i Förskoleålder | Save the Children's Resource Centre](#)

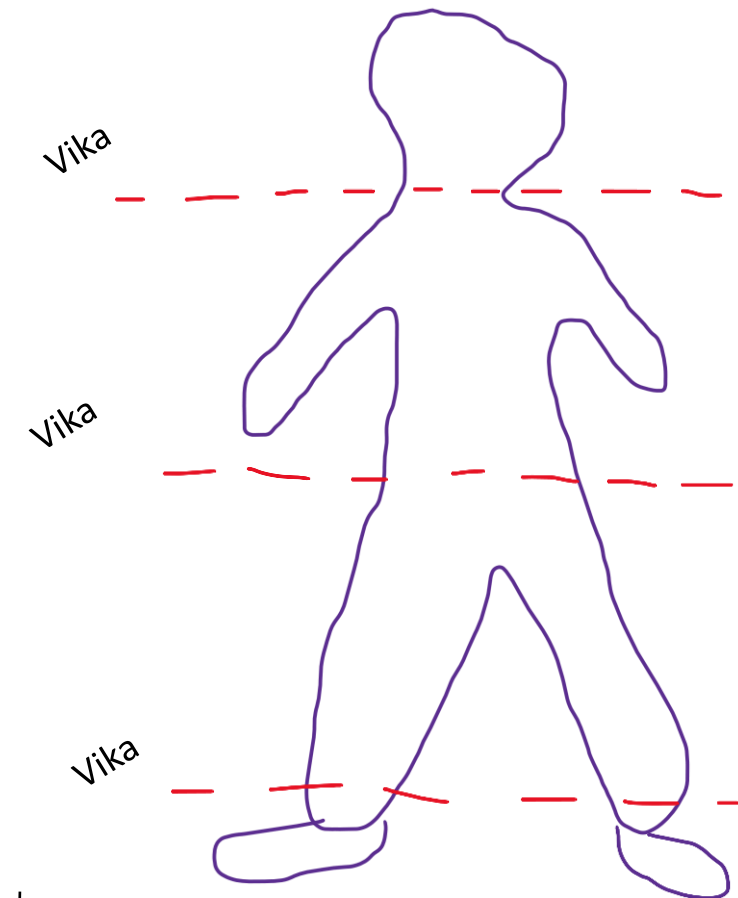


Huvudaktivitet

Tema: Pysssel och känslor

Vika figur/människa

- Använd gärna stora papper för att rita tillsammans allihopa. Visa på våra gemensamma behov. Prata om varje kroppsdel. *Armen – kan vinka och äta. Magen mätt och glad. Huvudet vill vila. Benet kan hoppa osv.*
- Rita en kroppsdel i taget, förbered gärna pappret så det syns var vi ska vika
- Skicka pappret vidare tills hela figuren är klar och gå igenom dom färdiga människorna



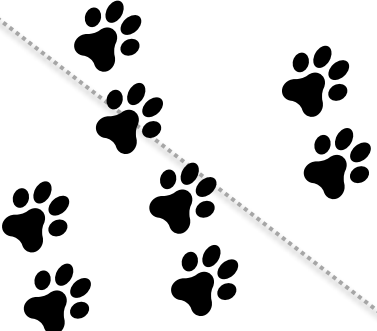
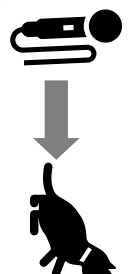

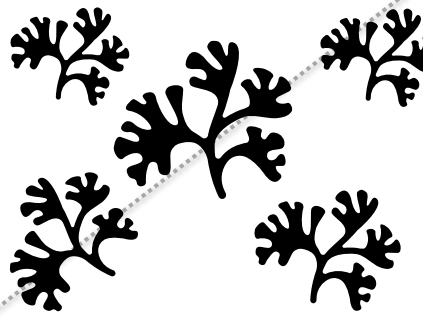

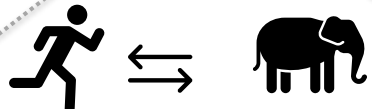

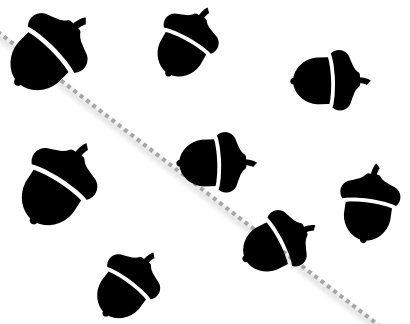


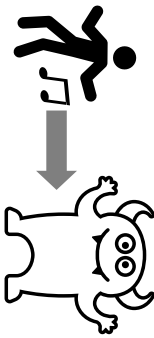
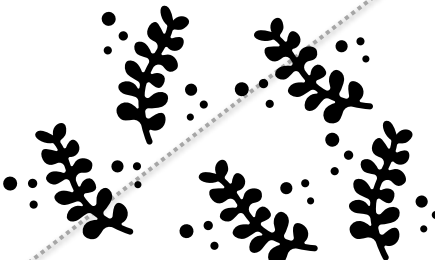
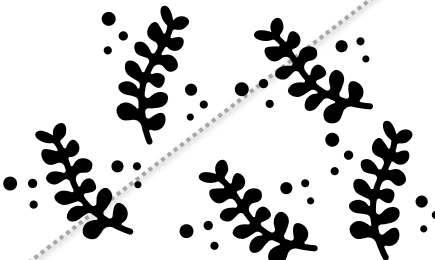
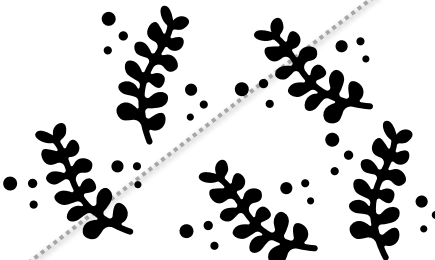
Huvudaktivitet

Tema: Pysse - känslor och rörelse

Vik en loppa tillsammans! Förbered gärna innan. Tips vik en loppa, gör så här: [Vik en loppa | Panduro Livsviktiga Snack Snackisloppan.pdf \(suicidezero.se\)](#)

[Lära känna mig loppan - Skolmagi.nu](#)

- Låt barnen vika loppan och måla olika färger
- Större barn kan komma på påståenden och uppdrag själva
- Exempel på bra lopp-uppdrag:
 - *Berätta vad som gör dig glad*
 - *Visa hur du ser ut när du är arg*
 - *Hoppa på ett ben 3 gånger*

	<p>2</p> <p>Sjunga din favorit låt som en katt</p> 	<p>3</p> <p>Hoppa. 10 ggr</p> 	
<p>7</p> <p>Skratta högt i 10 sec</p>  <p>hahaha</p>	<p>4</p> <p>Spring fram & tillbaka som en elefant</p> 	<p>5</p> <p>Skaka på hela kroppen. Räkna under tiden till 10.</p> 	
<p>1.Andas in från näsan. 2.Håll andning, räkna 1, 2,3 3.Andas ut från munnen</p> 	<p>Hälsa på någon på ett eget roligt sätt.</p> 	<p>Dansa som ett monster. 10 sec</p> 	<p>6</p> 
	<p>7</p>	<p>8</p>	

Varva ner

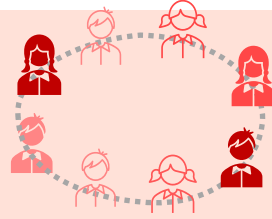


APPEN SAFE PLACE
INNEHÅLLER ÖVNINGAR FÖR ATT
KOMMA TILL RO OCH MÅ BÄTTRE.
Den är gratis att ladda ner.



Film	Längd	Ålder	Övningsnamn	Länk
Lugnande lekar 1	01:02	4 år	Andning, spagettin (spänna kroppen och sen slappna av)	Lugnande Lekar 1 MASTER - YouTube
Lugnande lekar 2	01:22	4 år	lek med boll.	Lugnande Lekar 2 MASTER - YouTube

Avsluta träffen

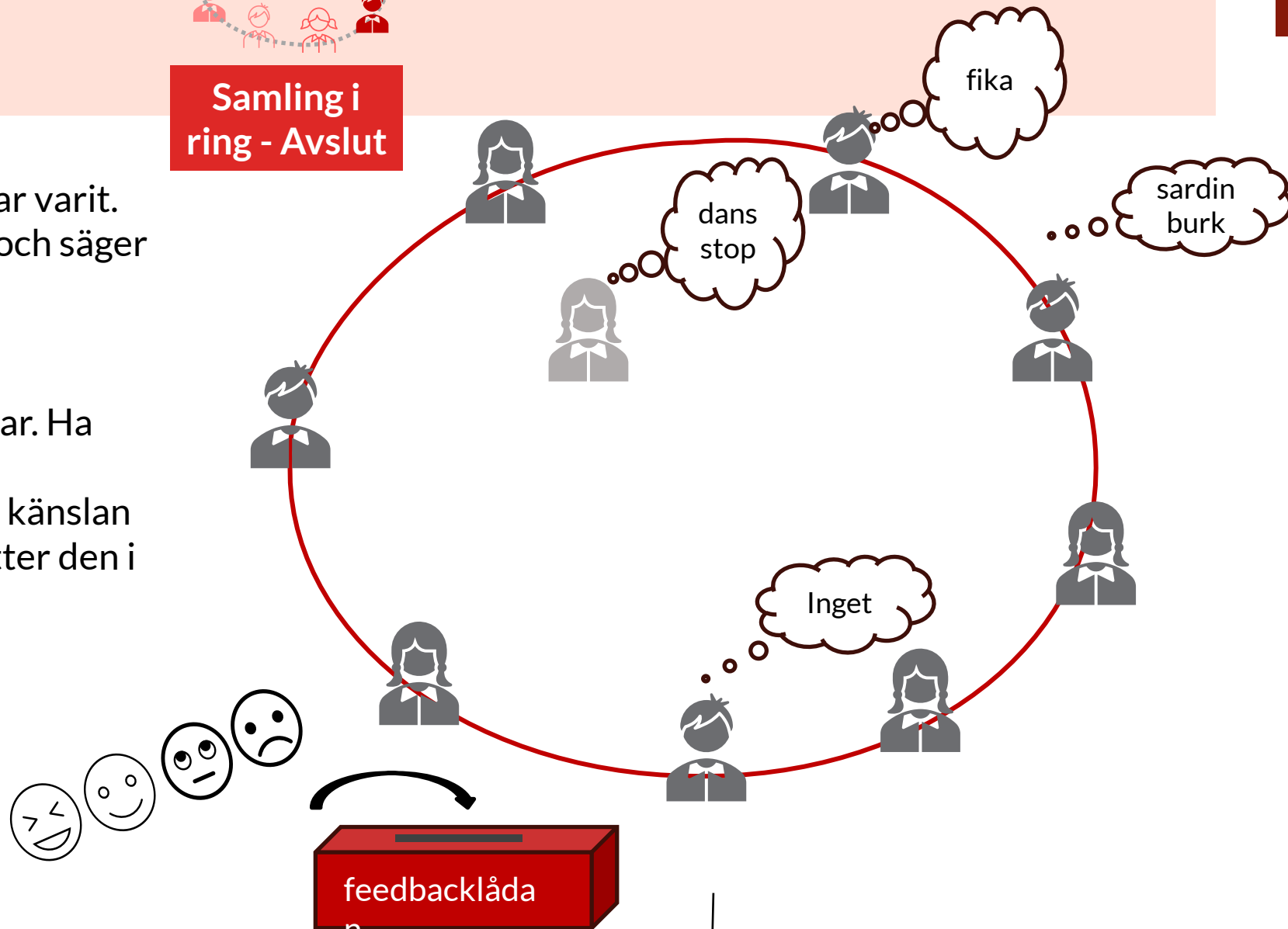


Samling i ring - Avslut

Prata med barnen om hur dagen har varit. Be barnet att ta ett steg in cirkeln och säger något som var roligt med dagen.

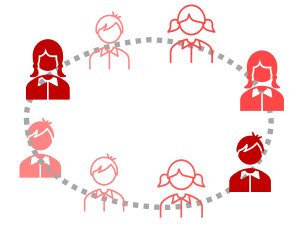
Be barnen att lämna feedbackklappar. Ha lappar med olika känslor, och en feedbackslåda. Be barnen att välja känslan som de har nu efter träffen och sätter den i lådan.

Tacka varje barn och säg hejdå



Barn 7-12 år

Starta träffen



Samling i
ring - start

Vad kan göras i en cirkel:

- en namnlek
- gå igenom dagens upplägg, fråga barn vad de tycker om upplägget.
- **Backspegel:** be barn att berätta om något som har gått extra bra sedan ni har sist träffades och en sak som har gått mindre bra hemma, på skolan, med kompisar.

Exempel på namnlek:

Namn och personlig rörelse. Gå ringen runt. Varje barn ska säga sitt namn samtidigt som hen gör en rörelse. Alla andra i ringen gör därefter samma rörelse och säger: "Hej *deltagares namn*. I denna lek är det bra om man i början säger till barnen att om man inte kommer på en rörelse, eller inte vågar, kan man bara vinka.

Bra vanor

Hur såg din dag ut igår?

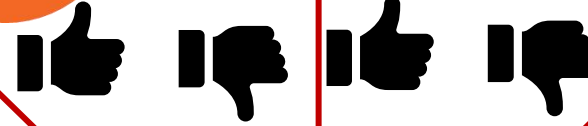
När barnet har fyllt i. Ha ett samtal med dem om bra vanor.

Stöd material:

Blandade känslor faktablad & aktivitetsblad s.6-7

Skriv ut så barnen kan fylla i själva

Jag har lekt idag

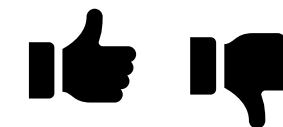


Jag har gjort bara en enda sak i taget.



Det jag har gjort har känts viktigt

Jag har ätit bra.

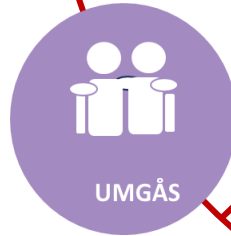


Stöd material:

Blandade känslor faktablad & aktivitetsblad s.6-7

Skriv ut så barnen kan fylla i själva

Jag har varit tillsammans med andra.



Jag har tagit det lugnt utan skärm

Jag har sovit ok i natt.



Jag har rört på mig idag.



Uppvärmning

Tema: Samarbete

Omkörningsboll

Ni behöver 2 små bollar.

Barnen står i en cirkel. Varje barn får en siffra ett eller två, varannan. Alla barn med nummer ett spelar ihop och alla barn med nummer två spelar ihop. Båda lagen har en boll. Spelarna passar bollen till nästa spelare i sitt lag. Målet är att hinna ikapp det andra laget.

Börja med en uppbyggnad

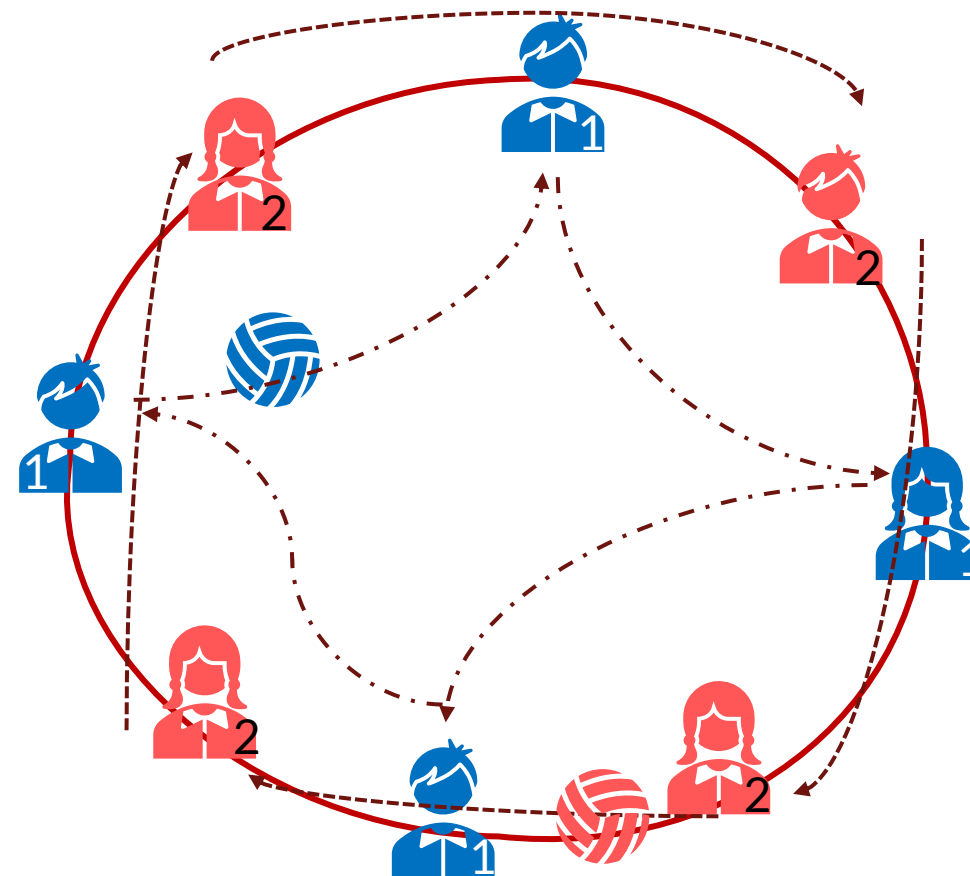
Steg ett: Barnen med nummer ett står i cirkel och kastar runt bollen. Barnen med nummer två står i cirkel och kastar runt bollen.

Steg två: Samla de två cirklarna. Barnen med nummer ett och två turas om under en provomgång där barn med nummer ett kastar runt sin boll och barnen med nummer två kastar runt sin boll.

Steg tre: Gör det till en tävling. Börja med bollarna åtskilda, med en boll hos ett barn med nummer ett på den ena sida av cirkeln och den andra bollen hos ett barn med nummer två på den andra sidan av cirkeln. Ledaren säger "Börja"! Vilken boll hinner ikapp med den andra bollen?

Vad och varför:

- Försök passa bollen som snabbt du kan.
- Ni måste ha kontakt för att kunna hjälpa varandra. Möt varandras blick innan ni kastar bollen. Coacha och uppmuntra varandra



Uppvärmning

Dansstop

Tänk på:

- Många barn har lekt dansstop förut med den regeln att den som rör sig när musiken tystnar åker ut ur leken. Så leker inte vi, alla får vara med hela tiden, det viktiga här är inte att någon ska vinna.
- Uppmana till rörelse, om det är dans eller ej spelar ingen roll – bara en rör sig i rummet.
- Det kan vara roligt med olika tempo och rytmer i låtarna, tex lugn klassisk musik, glad pop, tung hårdrock, mjuk och gungande reggae osv.
- Uppmana deltagarna att röra sig i hela rummet.

Tips på låtar till dansstop



Echt Böhmisch – ABB Medley
Panetoz – Dansa, pausa
Panetoz – Om
Syster Sol – Gillar din vibe
Syster Sol – Kärleksrevolt
Detektivbyrån – Kärlekens alla fejor
Edo Krdum – Revolution
Peps Persson – Oboy, vilket vackert väder
Timbuktu – Alla vill till himmelen
Gloria Estefan – Conga
Äppelknyckarjazz – Movitz!

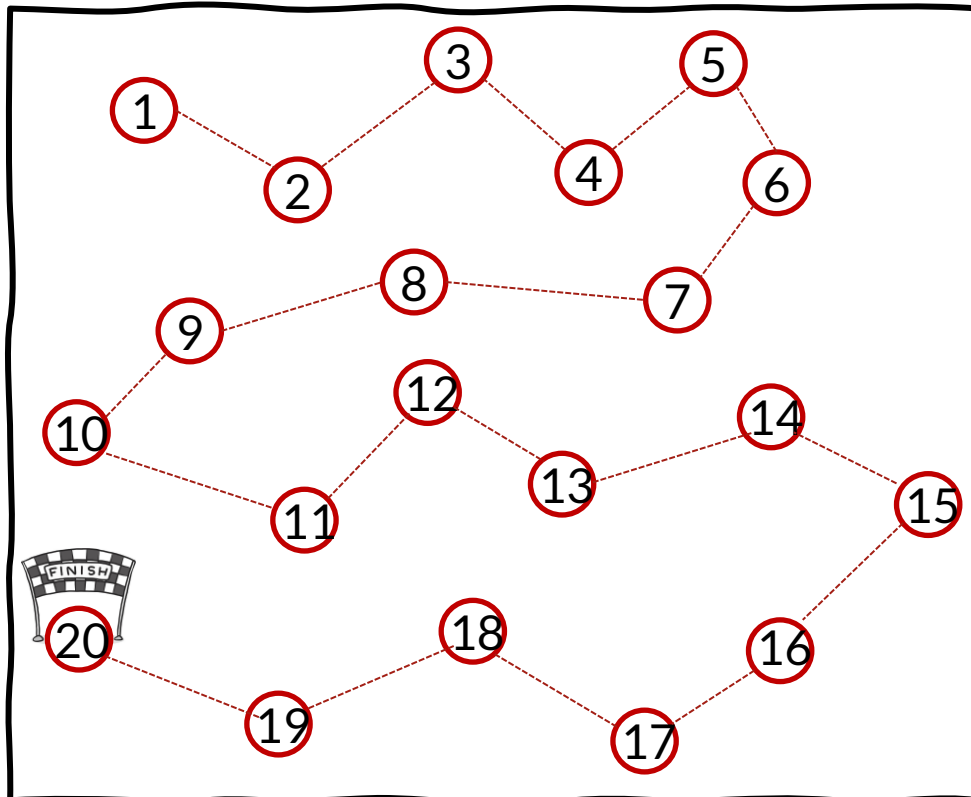
Huvudaktivitet

Tema: känslor, rörelse

OBS!! Krävs språkstöd om barnen inte pratar samma språk.

Upp och hoppa- spelet

Ställ lapparna med siffrorna på golvet enligt bilden. Använd tärning (gärna stora tärningar om möjligt). Vid ens tur slås tärningarna och barnet förflyttar sig det antal tärningarna visar tillsammans. Två personer kan bli stående på samma siffra. Vid varje siffra ska det stå ett påstående eller en fråga som barnen ska svara på.



Påståenden

1. Vad skulle du resa på semester om du fick välja?
2. Vad tycker du är det bästa med skolan?
3. Sjunga och klappa till ditt favorit låt.
4. En gång när jag kände mig riktigt glad var när...
5. Hur ska en bra kompis vara?
6. Hoppa jämfota till väggen längst bort och tillbaka igen.
7. Om du fick träffa en känd person, vem skulle det vara?
8. Gör tre upphopp
9. En gång när jag kände mig ledsen var när...
10. Hur ska man göra för en förälder ska lyssna på en när man något viktigt att berätta?
11. Dansa som ditt favorit djur. Alla barn ska sedan härma dig.
12. Vem berättar du hemligheter för?
13. En gång när jag kände mig ensam var när..
14. Blunda och räkna från 10 baklänges
15. Berätta om din favorit mat
- 16.
17. En gång när jag kände mig stolt var när...
18. Stå på ett ben tills nästa personen har slagit tärningar
19. Det här är det roligaste som finns...
20. Ropa..."Hurra vad jag är bra, jag har vunnit!"

Huvudaktivitet

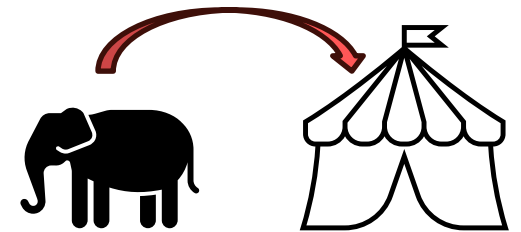
Tema: problemlösning

OBS!! Krävs språkstöd om barnen inte pratar samma språk.

Brainstorming

Brainstorming är ett sätt att komma på idéer eller att hitta lösningar på problem. Grundtanken med brainstorming är att låta idéer flöda fritt utan att värdera dem. Det är viktigt att inte kritisera idéer som kommer upp. Om ungdomarna får kritik när de kommer med idéer så kan de bli hämmade och inte våga säga allt de kommer på. Det finns några viktiga regler som måste följas när det brainstormas:

1. Kom på så många saker som möjligt.
2. Bygg vidare på vad andra säger.
3. Heja på och uppmuntra varandra.
4. När ni sagt allt ni kommit på kan ni bestämma vilka idéer ni ska behålla.
5. Bekräfta alla idéer oavsett vad det är för idéer, t.ex. genom att skriva upp förslagen på en stort papper.
6. Negativ kritik är förbjuden, med andra ord alla idéer är bra.



Elefanten

1. Rita upp en stor elefant på ett papper!
2. Förklara för gruppen att elefanten har rymt från en cirkus och be nu gruppen komma på så många sätt som möjligt för att få tillbaka elefanten till cirkusen. Du som leder övningen skriver upp alla förslag på tavlan.
3. Var tillåtande och bli inte rädd om du gör denna övning med tonåringar som vill provocera, det kan komma upp många konstiga grejer med det är helt okej och välkommet! Ha ett öppet sinne! Ibland kan denna övning släppa lös galenskap, tillåt det. Det spelar ingen roll vilka förslag som kommer upp, kasta bajs på den, skjuta den, piska den?
Ja, det kan komma upp alla möjliga konstiga saker, men för att klimatet i denna brainstormingövning ska vara öppet och tillåtande så är alla förslag välkomna. Skriv upp alla förslag som kommer upp på pappret utan att döma.



Huvudaktiviteten – Tema: positiva förebilder

OBS!! Krävs språkstöd om barnen inte pratar samma språk.

Syfte: Att utforska inställningar till saker och ting för att synliggöra vilka tankar som finns kring ett visst ämne.

Välj det som passar och är aktuellt för gruppen/personen.

Tema: Förebilder

Brainstorma kring dessa frågor:

Varför är det viktigt med förbilder?

Vilka förebilder har du?

Vem är en bra förebild?

På vilket sätt?

Går det att ha förebilder för en känsla? T.ex. någon som är glad? Eller någon som är bra att säga ifrån?

Fler idéer, annat? Vi behöver förebilder som vi kan lära oss ifrån, det finns ingen som är komplett.

Om du har Beyoncé som förebild, vad fascinerades du av hos henne? Vem finns i ditt liv som har de egenskaperna? Hur kan du hitta en person med de egenskaperna? Hur kan du lära dig från den personen? Vad vill du utveckla hos dig själv, med tanke på din förebild?



Huvudaktivitet

Tema: Barns delaktighet

Inspiration för dramaövningar som inte kräver språk

[Drama mera: Inspirationsmaterial till lek och dramaträffar när många språk talas i rummet.pdf \(dramamera.com\)](#)

[Dramaövningar - Uppsala stadsteater](#)

[Alla dramaövningar | Dramaövningar.se \(xn--dramavningar-8ib.se\)](#)

[Bara på gibberish | Dramaövningar.se \(xn--dramavningar-8ib.se\)](#)

[Djurkompis | Dramaövningar.se \(xn--dramavningar-8ib.se\)](#)

[Blind dans | Dramaövningar.se \(xn--dramavningar-8ib.se\)](#)

[Draken sover | Dramaövningar.se \(xn--dramavningar-8ib.se\)](#)

[Pepparkakskull | Dramaövningar.se \(xn--dramavningar-8ib.se\)](#)

[Spegel | Dramaövningar.se \(xn--dramavningar-8ib.se\)](#)



Rädda Barnen

Huvudaktivitet

Tema: Barnkonvention

OBS!! Krävs språkstöd om barnen inte pratar samma språk.

"Jag är ett barn. Jag har rättigheter." - My human rights -

En kortlek med bilder och frågor. Består av en box med 70 kort som representerar de rättighetsbaserade artiklarna i Barnkonventionen. Kortspelet finns också som digitalt spel men finns vissa delar som inte är helt barnvänliga: [Barnrättsspelet \(barnrattsspelet.se\)](http://barnrattsspelet.se)

Pyssel och målarbok att skriva ut med rättigheterna: malarbok_radda_barnen_barnkonventionen.pdf (raddabarnen.se)

Skolmaterialet "[Hur olika vi än är](#)" riktar sig till mellanstadiet och består av ett workshopmaterial och ett häfte om barns rätt att inte diskrimineras.

RBUF:s metodmaterial: Barnrattsklubben-Digital-20150822.pdf (rbuf.se)



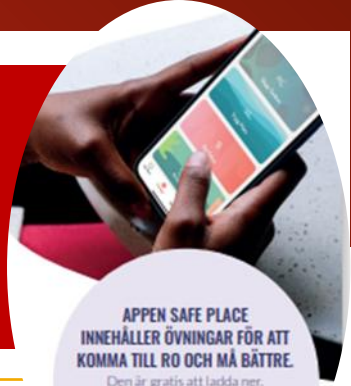
Huvudaktivitet

PYSSEL

Tips på material som kan vara bra att ha på plats för att kunna pyssla med olika saker

- Pärlplattor
- Pärlor av olika slag
- Band/snöre som passar för halsband/armband
- Papper – i olika färger och storlekar
- Tuschpennor
- Krita
- Målarfärg
- Garn till olika pyssel; tex fingervirkning
- Klistermärken
- Piprensare
- Glitter
- Paljetter av olika slag
- Toarullar/hushållsrullar
- Sax
- Lim
- Tejp

Varva ner



APPEN SAFE PLACE
INNEHÅLLER ÖVNINGAR FÖR ATT
KOMMA TILL RO OCH MÅ BÄTTRE.
Den är gratis att ladda ner.

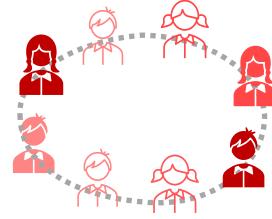


Film	Längd	Ålder	Övningsnamn	Länk
Lugnande lekar 3	01:21	12 år	klapplek.	Lugnande Lekar 3 MASTER - YouTube
Lugnande lekar 5	01:19	12 år	Hitta röda saker i rummet, lyssna efter ljud i rummet, hitta runda saker i rummet. Medveten närvaro	Lugnande Lekar 5 MASTER - YouTube
Stärk känslan av lugn 2	01:38	10-12 år	Aktivitet rita	Stärk känslan av lugn - YouTube

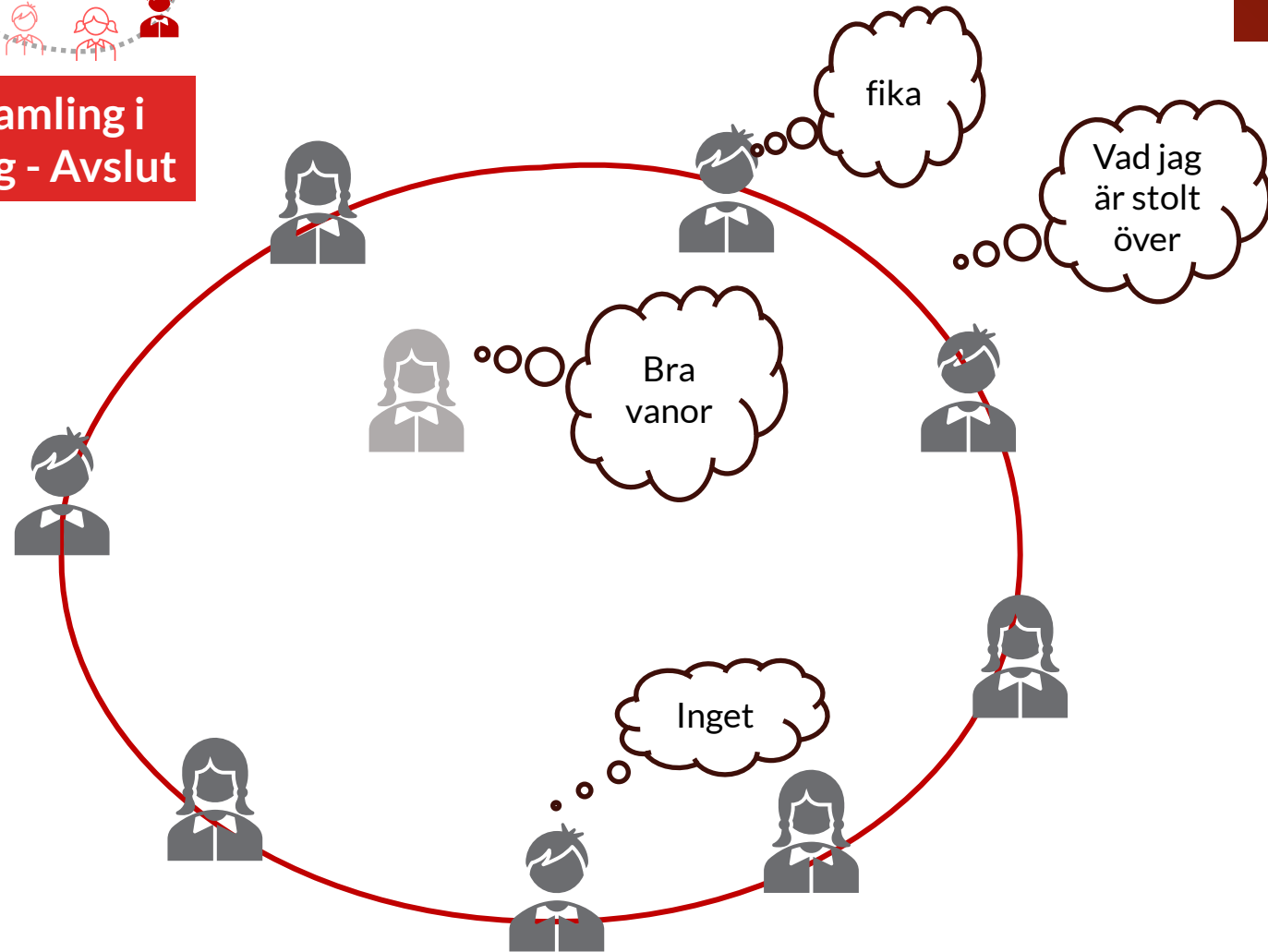
Avsluta träffen

- Prata med barnen om hur dagen har varit.
- Be barnet att ta ett steg in cirkeln och säga något de tar med sig från dagen
- Be barnen att lämna feedbacklappar.
- Ha post-its pennor, och en feedbacklåda på plats.
- Be barnen att skriva vad de tyckte om dagen, önskemål & åsikter.

- Tacka varje barn och säg hejdå



Samling i
ring - Avslut



Barn 13-18 år

Tips och inspiration för äldre målgrupp

Sammanfattning

- De mesta av lekarna och pysslet fungerar även för äldre barn
- Fundera på om det är många 13-18 år i din verksamhet så kanske det går att starta en forumverksamhet

Tips på bra metodmaterial för arbete med äldre målgrupp:

Det börjar med dig: [RÄBA0075 DET BÖRJAR MED DIG HANDEDARMATERIAL 1.pdf](#)

TACK!



Rädda Barnen