

KIP-BESÄTTNINGEN TAR HAND OM BEKYMMER

I BERÄTTELSEN BEHÖVS
OCKSÅ DIN HJÄLP.
VI KAN HJÄLPA
TILLSAMMANS!



Detta uppgiftshäfte är planerat för barn i 4–9 års åldern. Den kan läsas tillsammans med en vuxen eller ensam. Berättelsen och uppgifterna ger barnet möjlighet till att fundera på sina egna känslor. Den vuxna lyssnar på barnet och kan hjälpa med att känna igen känslor som bekymret och rädslan har orsakat. Fundera tillsammans hur man skulle kunna prata om bekymmer och rädsla och hitta på sätt hur man kan hjälpa sig själv och andra att känna sig bättre. Det är viktigt för barn att lära sig att alla känslor är viktiga och att man kan prata om dem.

Soca, Waaba, Tuka och Maco berättar om hur de känner sig då de är bekymrade eller då de känner sig jätte dåliga över något.

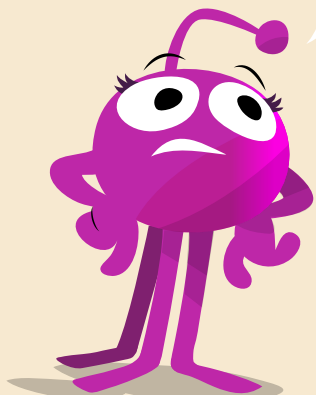
Bekymren är alltid i mina tankar.



Det känns som att jag har fjärilar i magen.



Mitt hjärta bultar och jag känner mig gråtfärdig eller ilsken.



Det känns svårt att leka eller göra mina läxor.



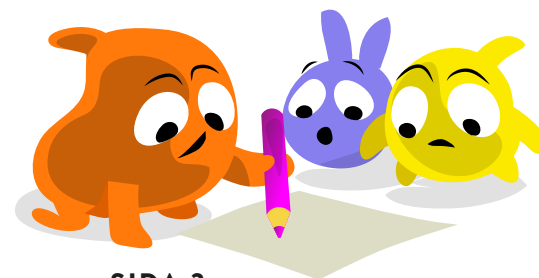
Ibland har jag svårt att somna.



Vi förbereder oss för att hjälpa Kip-besättningen.

Före vi börjar, tänk vilka saker ibland bekymrar dig.

Skriv eller rita om det på den här sidan. Du kan rita en sak som bekymrar dig eller flera.

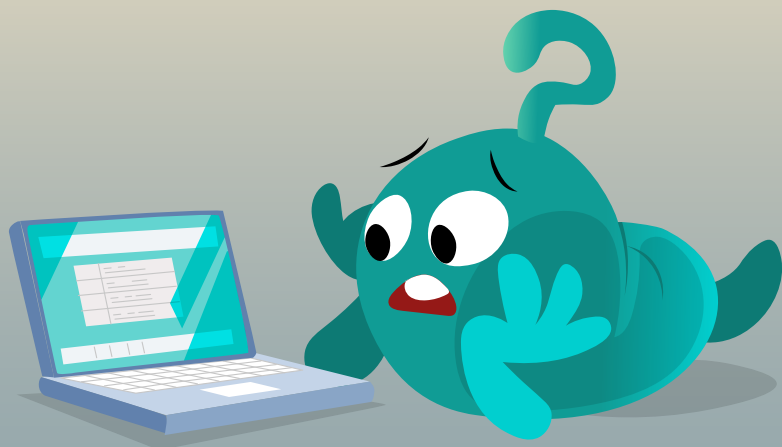


Soca hör sorgliga nyheter.

Oj nej, vad händer nu?
Är jag i fara?



**Det är svårt att somna. Soca läser mera
bekymrande nyheter.**



**Soca bestämmer sig för att berätta för Tuka om hur
hen känner sig. Genom att berätta kan man känna
sig bättre. Nu funderar de tillsammans vad man kan
göra för att minska bekymret.**

Bra att du
berättade om det, vi
kan tillsammans
hitta en lösning.

Jag känner mig
jätte ledsen.



**Soca lämnar sin telefon i mobilparkeringen. Hen
går ut och leker med sina kompisar.**



Det är roligt att leka
med sina kompisar.

TIPS FRÅN KIP-BESÄTTNINGEN

Tuka motionerar.
Då försvinner bekymren
ur Tukas kropp.

Ibland känns Tukas
hemlängtan jätte illa. Då
kramar Tuka i handen
smycket som hen fått från sin
mormor.



Soca förändrar den
bekymrande tanken till
regnbågens färger i sina
tankar. Soca tänker sig också
bekymret som jätte litet. Då
minskar bekymret.

Ibland kan en kram hjälpa.
Eller att smeka sitt husdjur.
Det känns också bra att
krama en dyna.



Waaba gör en andningsövning. Först blåser
Waaba lugnt ut luften via munnen, så som då
man blåser ett ljus. Sen drar Waaba in luft via
näsan, så som om hen skulle dofta jordgubbar.
Waaba lugnar sig då hen fortsätter göra detta
ett tag.

Maco berättar om sina
bekymmer för en vuxen.
Maco funderar på vilka bra
saker som också finns inom
situationen, till exempel hur
andra hjälper dem som är i
fara. Denna tanke lättar
Macos oro.



VI LEKER TILLSAMMANS MED KIP-BESÄTTNINGEN

Klipp ut figurerna och lek en sådan
käppdockslek som får dem att glömma
sina bekymmer.

Du kan också sätta dockorna och fundera
tillsammans hur de kan behandla bekymren.

Kom ihåg att berätta för figurerna om att alla
känslor är viktiga och att det inte lönar sig att
hindra dem.

Man kan lära sig att prata om känslor
tillsammans. Då är det lättare att behandla
tråkiga känslor. Det är
också fint att dela med andra sina trevliga
känslor.

Kip-besättningen önskar alla barn trevliga
lekstunder!





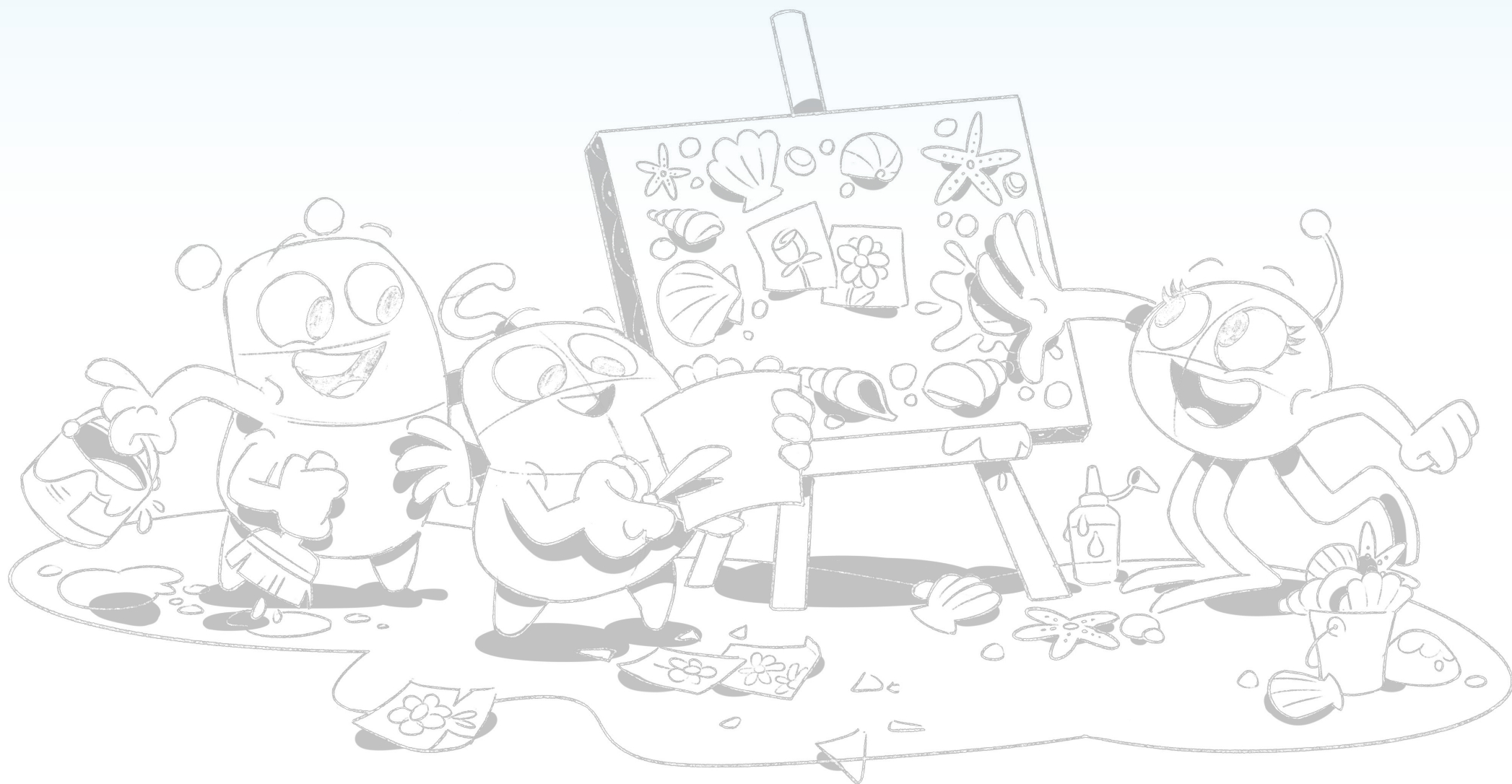
**DEN HÄR MOBILPARKERINGEN
ÄR ETT STÄLLE DÄR DU KAN
LÄMNA DIN TELEFON ÖVER
NÄTTEN. DU KAN OCKSÅ
LÄMNA DIN TELEFON I MOBIL-
PARKERINGEN PÅ DAGEN, DÅ
DET ÄR BRA ATT GÖRA NÅGOT
ANNAT OM DU INTE ÄNNU
HAR EN TELEFON KAN DU GE
DENNA MOBILPARKERING TILL
NÅGON ANNAN SOM
BEHÖVER DEN.**



**DEN HÄR MOBILPARKERINGEN
ÄR ETT STÄLLE DÄR DU KAN
LÄMNA DIN TELEFON ÖVER
NÄTTEN. DU KAN OCKSÅ
LÄMNA DIN TELEFON I MOBIL-
PARKERINGEN PÅ DAGEN, DÅ
DET ÄR BRA ATT GÖRA NÅGOT
ANNAT OM DU INTE ÄNNU
HAR EN TELEFON KAN DU GE
DENNA MOBILPARKERING TILL
NÅGON ANNAN SOM
BEHÖVER DEN.**

Färga bilden. Du kan samtidigt lyssna på lugnande musik.

Också färgande och att lyssna på lugnande musik kan hjälpa en att minska sina bekymmer!



NU BEHÖVS DIN HJÄLP

Den lilla varelsen är bekymrad och rädd. Rita eller skriv ner hur man skulle kunna trösta den lilla varelsen eller hur den skulle kunna lugna ner sig. Du kan hitta på egna sätt eller välja en av Kip-besättningens tips.

