

EN PÅSE FÖR RÄDSLOR

15 min

MATERIAL:

Tygpåse eller dyligt, pennor, papperslappar

GENOMFÖRANDE:

Idén med påsen är att komma på saker och ting om hur man kan fördriva "klumpar", dvs. oro, rädsla och illamående.

På lappar skriver eller tecknar deltagarna saker som gör att de mår bra (t.ex. att läsa en bra bok, leka med en favoritbil). Deltagarna lägger lapparna i en påse och lyfter en lapp åt gången.

Ni går igenom tillsammans att det alltid hjälper att tala, men det finns också andra sätt att övervinna rädslor. Deltagarna och instruktören kan berätta egna exempel. Syftet är att ni märker att det finns många sätt och att en viss metod fungerar kanske för någon men inte för en annan.

Tips! Som en introduktion kan berättelsen "Myrsky och den stora klumpen" läsas högt för barnen:

<https://www.lapsenoikeudet.fi/sv/kampanj/veckan-for-barnets-rattigheter/skolor/1-2-klass/berattelse-om-myrsky-och-den-stora-klumpen-diskussion/>