

Hejsan barnen!

Vem alla är på plats idag? Åtminstone du. Och du också! Utmärkt! En del av er träffade jag redan i fjol, men jag tror att en del av er är helt nya bekanta för mig! Minns ni mig? Kommer ni ihåg min kompis Fike?



Jag heter Tiuku. Jag bor i Hoppsan-skogen och den här veckan skriver jag brev till er varje dag, eftersom det är Veckan för barnets rättigheter! Det är årets bästa vecka, för då fokuserar vi bara och endast på er som är barn! Jag tycker väldigt mycket om barn. Och just i dag är det barnets rättigheters dag, vilket betyder att i dag flaggar man för barnen! Har ni märkt det?

I Hoppsan-skogen bor utöver jag många verkligt trevliga typer, såsom Kaninen, Katten, Ekorren, Igelkotten, Hästen, Giraffen och Spindeln. Några kanske tycker att Spindeln är skrämmande, men egentligen är den själv mycket rädd och liten. Ifjol flyttade också Fike till Hoppsan-skogen. Kommer ni ihåg det?

Först var jag också rädd för Fike, eftersom Fike ser annorlunda ut än alla andra invånare i Hoppsan-skogen, och Fike har också strumpor av olika par. Men numera är Fike en av mina bästa vänner, och jag tycker att det bara är skojigt med olika par strumpor. Fike bodde tidigare på Lavaberget, men sedan fick Lavaberget ett utbrott och Fike blev tvungen att flytta till en säkrare plats. Därför flyttade Fike hit till Hoppsan-skogen.

Först grät Fike lite och hade ont i magen samt längtade tillbaka till Lavaberget, eftersom allt här var annorlunda och på Lavaberget var allt så bekant. Men nu har Fike redan vant sig och trivs bra i Hoppsan-skogen där Fike mår bra och har många trevliga kompisar.

Under Veckan för barnets rättigheter ska vi i år prata om välmående. Varje barn har enligt konventionen om barnets rättigheter rätt till välmående. Det betyder exempelvis att någon bryr sig om barnet och att barnet får tillräckligt med mat, att barnet får sova och röra på sig, så att det håller sig friskt. Och att barnet har viktiga människor som barnet bryr sig om.

Mår ni bra idag? Vilka saker gör att ni mår bra?
Och vad får er att må dåligt?

Hälsningar,

Tiuku



Hur känner du dig? - diskussionsuppgift

Prata tillsammans om hur det kändes för Fike att flytta till en helt ny plats. Vilka saker har fått Fike att trivas i Hoppsan-skogen? Finns det barn i gruppen som har erfarenheter av att flytta? Hur har det känts? Har de andra tagit emot dem väl? Hur kan man hjälpa någon som har flyttat till en ny plats från ett annat ställe?



En vuxen i gruppen kan berätta att alla barn har rätt till välmående och att vuxna är skyldiga att säkerställa detta. Vuxna bör se till att barnen får vila och får hälsosam mat och har tid att röra sig och leka. Enligt konventionen om barnets rättigheter är vuxna skyldiga att se till att barnen mår bra och att ingen diskrimineras eller mobbas.

En vuxen kan fråga vilka saker som får barnen i gruppen att må bra och vilka saker gör att de mår dåligt. Vad kan de vuxna göra för att barnen ska må bra? Vem ger dem trygghet och tröst?

Tiuku-bana

Att röra på sig är ett viktigt element i välmåendet. Planera och bygg en hinderbana på gården eller i salen tillsammans med barnen. Fatta beslut om var banan ska börja och var den ska sluta och vilka hinder eller kontrolluppgifter som finns längs den. På gården kan rutschbanor, gungor, bänkar eller sandlådor användas som kontroller. I salen kan ni använda bänkar, madrasser och ribbstolar.

Markera banan och de hinder som barnen ska passera eller underskrida med band, grenar, hopprep, märkeskoner eller bollar. Ni kan också skriva ut bilder av Tiuku och Fike som märken. Hur många platser som ska underskridas eller överskridas, tunnlar eller klättringsplatser hittar ni på, och hurdan Tiuku-bana bygger ni? Kom tillsammans överens om reglerna för hur ni rör er på banan. Var får man hoppa? Får man springa eller är det säkrare att gå? Kan barnen rulla framåt på något avsnitt? Ska ni ta tid hur snabbt ni klarar banan? Får vuxna delta i leken?

Fest för barnets rättigheter

I dag är det barnkonventionens dag, men ni kan fira den vilken dag som helst denna vecka – eller till och med alla dagar. Om ni ordnar en fest, planera och genomför den tillsammans med barnen och låt barnen besluta om så många saker som möjligt: festprogrammet, klädkoden, serveringen...

Liksom under tidigare år kan ni pyssla ett vimpelband om barnets rättigheter, där barnet kan rita sin egen bild på ena sidan och på den andra sidan skriva sina önskemål om sånger, lekar, böcker eller utflykter. Vimpelbandets botten kan skrivas ut på webbplatsen [Lapsenoikeudet.fi](https://www.lapsenoikeudet.fi/content/uploads/2019/10/LOS_Lapsen_oikeuksien_viiri.pdf): https://www.lapsenoikeudet.fi/wp-content/uploads/2019/10/LOS_Lapsen_oikeuksien_viiri.pdf. Ni kan hålla vimpelbandet framlagt även efter Veckan för barnets rättigheter och efterhand förverkliga barnens önskemål.

Mer om barnets rättigheter

- Om ni har tillgång till en dator, kan ni titta på Barnombudsmannens video "Alla barn har rätt till gott bemötande" (på finska): <https://www.youtube.com/watch?v=-C-uEjyHJu8&t=3s>
- Unicef:s video om barnets rättigheter finns tillgänglig på finska (<https://youtu.be/judFmwMqXD0>) och på svenska (<https://youtu.be/Qgp3picJr7o>)
- Vid vilopauser eller under morgoncirkeln kan ni utnyttja Utbildningsstyrelsens rimkort om barnets rättigheter: <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Rimkort%20om%20barnets%20r%C3%A4ttigheter.pdf>

Hej igen barnen!

Hej, här är Tiuku igen! Igår berättade jag för er om Fike och Veckan för barnets rättigheter och att de vuxna måste se till att barnen mår bra. Så säger konventionen om barnets rättigheter, som olika länder tillsammans har beslutat om.



Idag tänkte jag berätta om min andra vän, Kaninen. Kaninen är jättetrevlig och snabbast i världen. Eller åtminstone snabbast i Hoppsan-skogen.

Men Kaninen har ett sådant problem att den ibland har svårt för att koncentrera sig på saker och ting, när också dess tankar är så väldigt snabba och hoppar hit och dit. Och ibland mår Kaninen lite dåligt för att den försöker göra allt hela tiden och på en och samma gång.

En gång blev Spindeln riktigt arg på Kaninen när Kaninen hade lovat att komma och hälsa på, och sedan träffade Kaninen Hästen på vägen, och glömde bort Spindeln helt och hållet och började i stället springa i kapp med Hästen. Kaninen vann, naturligtvis, men Spindeln blev på riktigt dåligt humör när den väntade hemma i onödan.

Händer det någonsin dig att du glömmer vad du skulle göra och i stället börjar göra något annat? Det händer mig i alla fall ibland. Och ibland börjar jag bara tänka på någon sak så mycket att jag glömmer allt annat. Jag har svårt att koncentrera mig! Men det är ändå viktigt att man kan lugna ner sina tankar och vara närvarande i denna stund och känna efter hur man mår. Visste du att man kan också öva sig att lugna ner sig?

Kaninen fick också dåligt samvete när den plötsligt kom ihåg att den helt hade glömt Spindeln och hela besöket. Dagen därpå gick Kaninen till Spindeln och bad om ursäkt.

Men gissa vad? Spindeln hade redan glömt hela saken!

Hälsningar,

Tiuku



Andningsövningar

Ni kan efter eget val prova på en eller båda av andningsövningarna nedan. Djupandning hjälper barnet att känna igen sitt tillstånd och att reglera sina känslor samt förbättrar koncentrationsförmågan. Kaninens andning hjälper också om barnet är upprört och behöver lugna ner sig.



Andningsövning 1: Kaninens andning

Kaninens andning är en enkel övning som hjälper barnet att lugna ner sig vid behov och till och med att slippa ilska eller panik. Övningen kan genomföras när som helst och var som helst. När ett barn lär sig tekniken för kaninandning, kan barnet påminnas om den i situationer där känslor vill ta över.

En vuxen styr barnen med sin lugna röst.

- Föreställ dig att du är en kanin. Föreställ dig din vackra, gråbruna päls, dina långa öron och dina starka tänder. Föreställ dig dina skickliga, starka och snabba fötter. Men håll dem stilla än så länge!
- Du är ute på gräsmattan. Du är hungrig. Lukta på luften med din näsa. Hur doftar det ute? Luktar det blommor? Var kan du hitta en morot? Rör sig näsan när du doftar?
- Du funderar var de andra kaninerna i din flock är. Du doftar ännu mer starkt och intensivt. Rör sig din näsa? Din näsa berättar för dig var du hittar de andra och var du hittar ett gömställe och en morot.
- Till sist lugnar du ner dig och jämnar ut din andning. Du andas djupt in och ut genom näsan.

Andningsövning 2: Lugna ner kroppen

En vuxen ber barnen att ligga på golvet, var och en på sin egen plats. Om det inte finns tillräckligt med golvyta kan barnen sitta på sina egna platser vid borden. Övningen kan också vara i början av vilopausen och i de egna sängarna.

En vuxen styr barnen med sin lugna röst:

- Fokusera på din egen andning. Andas länge och djupt. Ta riktigt djupa, långa andetag.
- Känner du hur ditt bröst stiger när du andas in och sjunker när du andas ut? Känner du hur din mage sjunker när du andas in och stiger när du andas ut? Ser du vad som händer med axlarna när du andas djupt? Hur känns det inuti dig?
- Känn hur luften rör sig inom dig. Fyll magen med luft så att magen blir stor. Du kan låta dina tankar vandra helt fritt.
- Ni fortsätter att andas i några minuter och iakttar er själva.



I någon annans fotspår

I den här leken går ni i någon annans fotspår. Deltagarna ställer sig på samma linje eller efter varandra, och en av dem får i tur och ordning bestämma vilket djurs steg de ska ta. De andra följer efter. Olika slags steg:



- Kaninen: ni rör er hoppande
- Spindeln: ni rör er med björngång och låtsas att ni har åtta ben
- Hästen: ni galopperar gnäggande
- Katten: ni trippar fram mjukt
- Ormen: ni glider längs marken
- Tiuku: ni går framåt lugnt och tungt
- Fike: ni tassar framåt med spridda ben

Ni kan själv hitta på fler gångstilar!

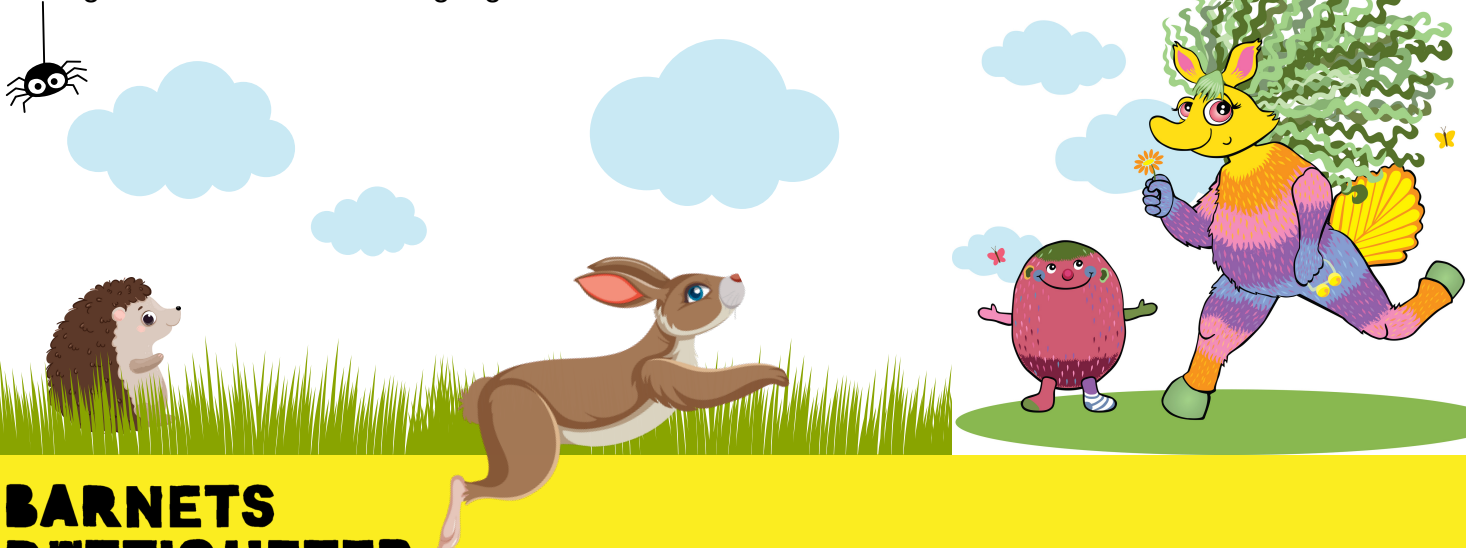
Promenad i Hoppsan-skogen

Att röra sig i naturen är lugnande, minskar stressen, förbättrar koncentrationsförmågan och ökar det psykiska välmåendet. Det lönar sig att redan i ung ålder skaffa och bygga upp ett starkt förhållande till naturen.

Om ni har möjlighet, gör tillsammans en utflykt i skogen. Ni kan låtsas att ni är i Hoppsan-skogen! Ser ni Ekorren klättra någonstans? Ser ni Spindeln och spindelnäten? Kan ni dofta på luften på samma sätt som Kaninen gör (se brev 2)?

Alternativt kan ni också göra en utflykt i stadsmiljö där ni ser och stannar upp vid naturens element, såsom fåglar, buskar och stenar. Utforska er omgivning långsamt och i lugn och ro. Klättra upp på stenarna och balansera på trädstammarna.

När ni kommer tillbaka kan ni fråga barnen hur det kändes att promenera i skogen och om de känner sig lugnare.



Hejsan igen!



Vet ni vad? I dag ordnades idrottstävlingar i Hoppsan-skogen!

Jag tyckte det lät mycket spännande. Men när jag hämtade Fike var Fike tyst och sa att hen inte ville följa med. Jag frågade varför? Visste inte Fike att dom bjuder på tårta efter tävlingarna? Det visste Fike, men hen ville ändå inte komma. Jag tyckte att det lät mycket konstigt.

Till slut sa Fike att hen är så dålig på att idrotta och att de andra bara skulle skratta åt Fike. Jag sa att alla är bra på olika saker. Och att idrottstävlingarna i Hoppsan-skogen egentligen handlar om att göra något tillsammans och sedan få äta tårta.

Har ni någon gång känt er nervösa? Alla har olika känslor, och alla känslor är inte alltid trevliga. Men de är nödvändiga. Har ni märkt att känslor också kan smitta av sig? Om någon är riktigt arg, blir de andra också lätt arga.

Men när du är nervös eller sorgsen, hjälper det om någon tar dig tag i handen eller kramar dig. Jag gjorde båda sakerna. Jag kramade Fike och tog Fike i handen, och sedan gick vi tillsammans till idrottstävlingarna, trots att Fike fortfarande var nervös. Kaninen vann naturligtvis löptävlingen och alla hoppgrenar, och den var så glad och stolt. Giraffen satte en guldmedalj runt Kaninens hals. Men tro det eller inte, Fike vann också en gren! Nämligen rullningstävlingen. Ingen annan var lika bra på att rulla runt och snurra som Fike!

Jag vann inget. Det retade mig litet och jag tänkte att nu tycker alla att jag är dålig. Men sedan kom jag ihåg vad jag själv hade sagt till Fike, och jag orkade inte mer fundera på saken.

"Vet du vad Tiuku", frågade Fike mig då. "Du är så bra på att trösta. Jag har av dig lärt mig att trösta andra, och nu vill jag trösta dig."

Fike kramade mig och jag blev så glad. För nu vet jag att jag är bra på att trösta! Det gör inget att jag inte är den snabbaste löparen, och att jag inte ens kan rulla runt!

Hälsningar,

Tiuku



Namnge känslor

Ni diskuterar känslor. En vuxen kan berätta att det finns många olika känslor i livet — goda och trevliga, men också obehagliga, otrevliga eller irriterande. Ibland försöker man undvika obehagliga känslor, men det lönar sig inte. Det är viktigt att kunna ta emot och acceptera dem. Man kan inte välja sina känslor, men man kan lära sig att leva med dem. Även svåra känslor går också förbi i något skede, och det går snabbare om man ber någon om tröst.

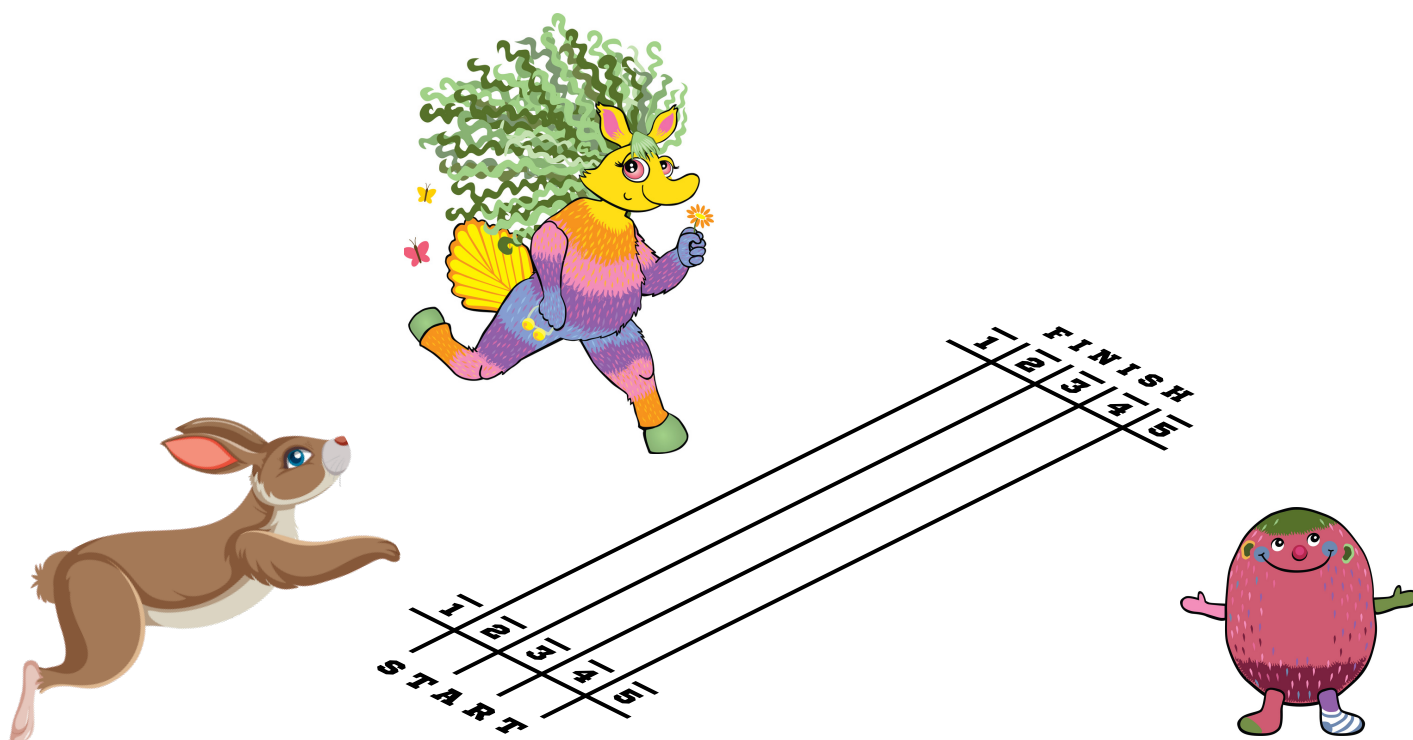


Vilka känslor vet barnen att Fike, Tiuku och Kaninen kände under idrottstävlingarna? Har de någon gång upplevt samma känslor? Vilka andra känslor känner barnen till? Ni räknar upp känslor och kan skriva eller rita dem på papper eller tavlan, eller också kan en vuxen skriva en lista av dem.

Ni pratar om känslor. Ni diskuterar de känslor som skrivits upp på listan eller tavlan. Hur känns det att vara ledsen, glad, besviken, arg osv.? Var i kroppen känns känslan? Vad kan man göra då?

Idrottstävlingar i Hoppsan-skogen

I dessa idrottstävlingar får var och en hitta på en egen idrottsgren! Hitta på roliga grenar där ni kan tävla. Om ni så vill, kan någon vara Kaninen, någon Tiuku och någon Fike, som inte gillar att delta. Eller om ni så vill får alla vara Fike! Låt barnen själva bestämma vilka grenar ni tävlar i och hur, och till sist får ni äta en fantasitärta, om ni inte har en riktig.



En bekymmersätare



Det är bra om barnen lär sig att uttrycka sina bekymmer och hantera dem. Ibland kan det vara till hjälp att barnen skriver upp sina bekymmer och låter en bekymmersätare äta upp bekymren.

Det kan vara bra att först göra bekymmersätaren bekant genom en gemensam diskussion. Vilka bekymmer har barnen i gruppen? Vem pratar de med om bekymren? Hur märker man att barn har bekymmer eller är oroliga eller mår illa? Vad kan man göra då? En vuxen i gruppen kan säga att alla ibland har bekymmer, även vuxna. De vuxnas bekymmer har inte nödvändigtvis någon koppling till barnen, och barnen behöver inte bära de vuxnas bekymmer, men det är de vuxnas uppgift att hjälpa barnen att hantera sina bekymmer.

Ni kan med barnen av en mjölkburk eller annan lämplig papplåda laga en bekymmersätare. På en sida av burken klipper ni en mun som kan öppnas. Bekymmersätaren får se ut på vilket sätt som helst, men den ska ha ögon och en stor mun där barnen kan mata in papperslappar. Om ni vill kan ni förklara för barnen att bekymmersätaren har flyttat till klassrummet från Hoppas-skogen och Tiuku har skickat den, för att hjälpa barnen att slippa sina bekymmer.

Barnen uppmuntras att berätta om sina bekymmer till en vuxen. Därefter skriver ni tillsammans upp bekymren eller tecknar ned dem på ett papper och matar dem i bekymmersätaren. Bekymmersätaren får en plats i klassrummet där den får äta upp barnens bekymmer och oro under natten. På morgonen kan ni tillsammans titta in i bekymmersätarens tomma mun och fråga barnen om de fortfarande bekymrar sig. Det är bra att förklara för barnen att även om bekymmersätaren äter upp bekymren, så är det alltid bra att diskutera med en trygg vuxen om bekymren.

Bekymmersätare säljs också i vissa leksaksaffärer som färdiga mjukisleksaker, eller om det i gruppen finns en vuxen som kan sy, finns på webben anvisningar om hur man syr en bekymmersätare av tyg. Om ni har tillgång till en dator, kan ni utnyttja Kasvatus- ja perheneuvonta Kasper ry:s virtuella bekymmersätare (på finska). <https://suomenkasper.fi/pelit/huolisyoppo/>

Mer om hantering av känslor:

- På webben finns en hel del känslokompetenskort. Där finns till exempel kort med Sixten och Blixten (fi. Tatu ja Patu) där ni kan lära er att identifiera och diskutera känslor (på finska): https://www.pukstaavi.fi/wp-content/uploads/sites/35/2021/04/LueMulle_tunnekortit_Tatu-ja-Patu_Sastamala-1.pdf
- Styrkekråkans berättelser kan barnen lyssna på vid morgoncirkeln eller vid vilopausen (på finska): <https://areena.yle.fi/podcastit/1-50800984>
- Känslosång – lyssna på känslosången och diskutera de känslor som den väcker (på finska): <https://www.youtube.com/watch?v=OEoe4iXRBUA>
- Om ni har tillgång till en dator kan se Mieli ry:s Taran tarina och utföra därtill hörande övningar (på finska): <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/taran-tarina-animaatio-lapsille-kehon-ja-mielen-vahvistamiseen/>

Hejsan barnen!



Hur mår ni idag? Kommer ni ihåg de olika rättigheter som barnen har? Jo, till exempel att vuxna måste se till att barnen behandlas väl, att ingen mobbar eller gör barn illa, att de får mat, vård och kramar. Och att barnen får säga sin åsikt om saker och ting.

Men det är kanske inte alltid klokt att högt säga sin åsikt. Åtminstone inte om det sårar någon annan. Minns ni när vi pratade om hur en persons dåliga humör ibland kan sprida sig till en annan? Jag ska ge dig ett exempel på vad som hände i Hoppsan-skogen.

Igelkotten hade fått fina band i olika färger och dekorerat sina taggar med dem. Igelkotten visade dem för Hästen, men Hästen började skratta och sade att Igelkotten såg ut som ett presentpaket. Igelkotten kände sig djupt sårad och skrek att Hästen var elak. Och därefter var Igelkotten och Hästen inte längre vänner.

Jag gick dit för att reda ut saken, och Hästen förklarade att den hade varit på dåligt humör, eftersom den hade förlorat en löptävling mot Kaninen. Och att Hästen var avundsjuk på banden, eftersom Hästen tyckte att banden var jättefina och också ville ha sådana band. Och det var därför Hästen sade så elakt till Igelkotten. Alla gör vi dumma saker ibland.

Ibland känns det svårt att be om ursäkt, men Hästen bad Igelkotten om ursäkt. Vet ni vad som kan vara ännu svårare ibland? Att förlåta, särskilt om man fortfarande är arg. Igelkotten rullade ihop sig till en boll och ville inte alls förlåta Hästen. Men Hästen sade att den var ledsen för att den sårade Igelkotten och att Igelkotten var en mycket viktig kompis för Hästen, och till sist förlät Igelkotten Hästen.

Ibland kan man försonas först när känslorna har lugnat ner sig. Men om du är på dåligt humör eller bråkar med en kompis, kan du berätta det för en vuxen, som kan hjälpa er att försonas.

Igelkotten gav för övrigt en del av sina band till Hästen som placerade dem i sin man, och sedan gladde de sig tillsammans över sina fina band.

Hälsningar,

Tiuku



**BARNETS
RÄTTIGHETER**

Snällt sagt

Klipp ut meningarna nedan och lägg dem till exempel i en kopp eller en mössa. Låt barnen lyfta en mening åt gången. Om det finns barn i gruppen som kan läsa, kan de läsa meningarna eller så kan en vuxen i gruppen läsa dem. När meningen har lästs, får barnen säga om det var snällt sagt eller inte. Om meningen inte var snällt sagt, kan ni tillsammans fundera över hur ni kan säga samma sak på ett trevligare sätt eller om det är bäst att helt låta bli att säga något.



Du har en ful skjorta.

Jag leker inte med dig.

Jag vill inte vara din kompis.

Vi är inte vänner.

Ska vi leka tillsammans?

Gå bort.

Kom hit med oss.

Kan jag hjälpa dig?

Är du en bebis som gråter?

Vill du låna min penna?

Du ritar dåligt.

Vill du höra en skojig sak?

Du är trevlig.

Det där kunde du jättebra.

Bra kompis-lek

Man kan lära sig att vara kompis på många sätt. En vuxen kan förklara bra kompis-leken genom att säga att kompisfärdigheter är något som alla har, men som alla vanligtvis också kan bli bättre på. Det är viktigt att barnen vet att de kan lära sig kompisfärdigheter. Man behöver inte vara bra kompis med alla, men man ska vara snäll mot alla. En enda bra kompis kan vara bättre än många kompisar, om du litar på den här kompisen och det känns bra att umgås med denna kompis. Vissa har många vänner, andra trivs bättre i små kompisgäng eller på tu man hand och alla sätten är lika bra.



I bra kompis-leken sitter barnen i en cirkel och kastar en boll eller en ärtpåse till varandra. Den man kastar bollen till ska säga en sak om hur man är en bra kompis. En vuxen kan hjälpa till vid behov. En bra kompis hjälper dig, säger trevliga saker, tar med dig i leken, talar inte illa om dig... När barnen inte hittar på fler egenskaper eller vanor hos en bra kompis, kan ni spela en andra omgång där ni hittar på saker som en bra kompis inte gör.

Mer om kompisfärdigheter:

- Ni kan också öva kompisfärdigheter med Mieli ry:s kort om kompisfärdigheter (instruktioner på finska): <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/kaveritaitokortit-varhaiskasvatukseen/>
- Finlands Röda Kors lär Kompiskunskap med Mumin: <https://sroppimateriaalit.fi/web/site-474449/state-jurdeojggercytztzr/front-page>



Hej igen en gång alla barn!



Visst har vi haft en trevlig vecka med barnets rättigheter! Eller åtminstone har jag haft det. Har ni haft? Förhoppningsvis! Och jag hoppas att ni har lärt er mer om barnets rättigheter och vad välmående innebär och att barnet har rätt till välmående. Kom ihåg att berätta för föräldrar och andra vuxna om barnets rättigheter!

Den här veckan har vi pratat mycket om känslor och välmående och om hurdan en bra kompis är. I dag vill jag prata med er om hur viktigt det är att våga vara sig själv.

Minns ni fortfarande sången om barnets rättigheter? I den sjunger man om att jag har rätt att vara jag och du har rätt att vara du. Och det är helt sant. Alla är bra som de är, och det är inte lätt att försöka vara någon annan.

Jag är till exempel inte särskilt bra på att springa eller rulla runt, men jag har en väldigt mjuk och fin päls, och jag är bra på att trösta om någon är på dåligt humör. Fike trodde att hen inte kunde idrotta, men det finns så många olika slags idrottsgrenar och Fike upptäckte hen är den bästa på rulla runt i hela Hoppsan-skogen. Dessutom är Fike en mycket bra kompis och har en väldigt vacker färg. Kaninen, Hästen, Igelkotten, Spindeln, Giraffen, Katten och Ekorren är alla fina på sitt eget sätt. Och det är ni också var och en, alla barn och vuxna.

Men ibland kan var och en tycka att de är dåliga, men det är bara en tanke och vad ditt sinne säger. Det lönar sig inte alltid att helt tro på tankar och ord, utan det lönar sig att försöka lyssna på vad man känner inom sig. Och när sådana känslor eller förhållanden känns tunga, lönar det sig att be en vuxen eller någon annan om lite tröst, eftersom det alltid känns lättare om man berättar om sina känslor för någon annan.

Jag är så glad att ni har umgåtts med våra vänner från Hoppsan-skogen under hela Veckan för barnets rättigheter! Jag kommer att sakna er, men nästa år ses vi igen!

Jag skickar en stor och lurvig kram till er!

Tiuku



Jag är underbar

För att ett barn ska må bra är det viktigt att barnet accepterar sig självt precis som det är. Övningen "Jag är underbar" främjar ett barns förmåga att se det goda i sig självt och acceptera sig själv. Övningen kan genomföras i klassrummet eller till exempel i samband med vilopausen.



En vuxen styr barnen med sin lugna röst.

- Slut ögonen.
- Lyft upp din ena hand ovanför huvudet och rita dina konturer först på ena sidan och sedan på den andra sidan. Rita ditt huvud, dina axlar, dina händer, dina sidor, dina fötter.
- Till sist ska du med båda händerna krama dig själv och säga: "Jag är underbar."
- Slut ögonen och andas djupt.
- Fantisera nu att du är Tiuku, Fike eller vilket djur som helst från Hoppsan-skogen.
- Rita igen din kontur med din hand först på ena sidan och sedan på den andra sidan.
- Fantisera hur din regnbågsfärgade, mjuka päls, din röda, runda mage, alla dina färggranna fjädrar eller fjäll glittrar, glänser eller glöder och hur underbara de känns under händerna.
- Lägg händerna runt dig i en kram och säg för dig själv: "Jag är underbar."
- Slut ögonen och andas djupt.

Sången om barnets rättigheter

Orden i sången om barnets rättigheter, noterna, sången i form av en inspelning samt den musikvideo med danskoreografier som barnen har gjort finns på webbplatsen för Veckan för barnets rättigheter (på finska):

<https://www.lapsenoikeudet.fi/kampanja/lapsenoikeuksienviikko/yleista/arkisto/lapsenoikeuksienlaulu/>

Lyssna på sången, sjung och dansa med!

Ni kan fortsätta att lyssna på musik med andra sånger med ten om barnets rättigheter, och ni kan också dansa tillsammans i takt med sångerna:

- Mimmit/ Barnets rättigheter
<https://www.youtube.com/watch?v=Zg-pt6sIFBI>
- Utbildningsstyrelsen /
Oikeus on lapsella
(textad på svenska):
<https://youtu.be/KkJyBIVXM40>

