



Rädda Barnen

Nivå I Enklare lek – Barnvänlig plats

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

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. Många barn kan vara uppvarvande och 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

Locka till trygglek och återhämtning

- Barn mår bra av att se vuxna leka
- Vuxna mår bra av att se barn leka

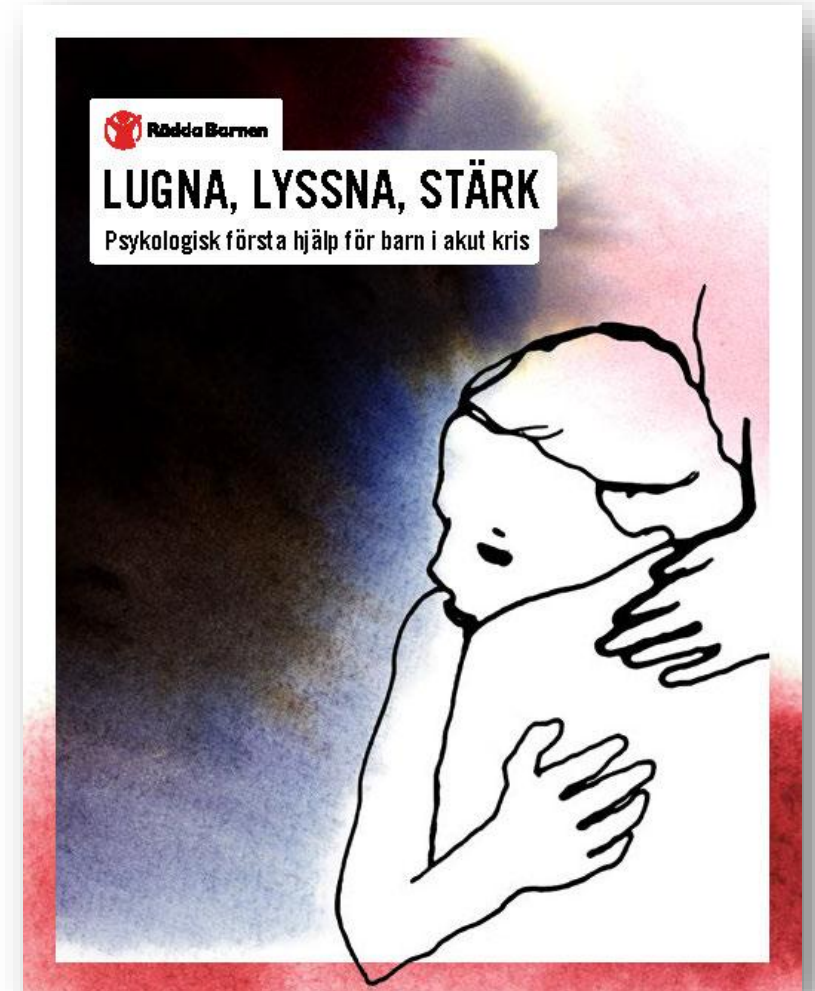
Hjälp vuxna att komma igång att hjälpa sitt barn på ett omsorgsfullt vis. Det kan vara svårt att komma igång med lek vid oro. Är det okej att leka och vara glad?



Lek och psykologisk första hjälp

LUGNA LYSSNA STÄRK – MED LEKEN SOM VERKTYG

- Lekar som lugnar
- Lekar för att lyssna in barn och föräldrar
- Lekar som stärker



Lugnande lekar

Barn som har varit med om svåra händelser har ofta en hög spänningsnivå i kroppen. Lugnande lekar minskar på stress.

Lekarna kan användas för nedvarvning och ger möjlighet att ta emot omsorg och beröring på ett tryggt sätt.

Det är lugnande med kroppskontakt och beröring, men det behöver ske på tryggt vis. Vissa lekar är mest lämpade att göra med sina nära vuxna.

Exempel på vad som ger lugn:

- Mysig belysning
- Mysiga kuddar och chillhörna
- Avkopplande och lugn musik
- Att prata med låg och lugn röst
- Rutiner – att upprepa samma sak

Exempel på aktiviteter som ger lugn:

- Gunga och vagga
- Rytmer och sång
- Blåsa för att lugna andning
- Beröringslekar (killa/ massera)
- Pyssel som att färglägga, hålla på med mjuk lera)
- Mindfulness-målning / mandala



Lyssnande lekar

Lyssna in de vuxna.

Det stärker deras känsla av trygghet och kompetens. .
Vissa föräldrar har lätt till lek, andra är helt ovana.

"Brukar ni leka, hur då?"

"Vad gillar du?"

"Vad gillar ditt barn?"

"Kan du visa?"

Exempel på lyssnande lekar:

- Följa John
- Bygg med klossar tillsammans
- Lek med känslkort
- Läsa och stanna upp vid bilder
- Rita något tillsammans, eller rita av varandras teckningar

Uppmuntra vuxna **lyssna in barnet** och ge barnet fokus.
Det brukar minska på konflikter.



Stärkande lekar

Lekar som skapar aktivitet och lekglädje!

Hitta lekar som fungerar inomhus eller tryggt utomhus där barn och vuxna får vara aktiva, samarbeta och ha kul.

Målet är att känna sig starka, få se sina nära glada, utmanas och klara av saker ihop.

Exempel på stärkande lekar:

- Ballonglekar
- Bollekar
- Lek med såpbubblor
- "Kom alla min kycklingar"
- Spela enkla spel
- Rita och pyssla, rita-gissa, gör en loppa



Tips på material för trygg och återhämtande lek

Saker som är bra att ha tillhands:

- ✓ Babyfiltar i stretchig bomull
- ✓ Mjuk boll
- ✓ Klossar
- ✓ Aluminiumfolie
- ✓ Ballonger
- ✓ Såpbubblor
- ✓ Små kort med känslouttryck
- ✓ Små kort med olika djur
- ✓ Bilderböcker
- ✓ Pysselblad/papper
- ✓ Färgpennor
- ✓ Mjuk lera



LEKTIPS

Filt/sjal/stor handduk:

- Gunga barnet i en större sjal eller filt om ni är flera vuxna. Låt barnets trygga vuxna stå vid barnets huvudände, sjung en visa barnet gillar och känner igen.
- Ha filten mellan er, låt ett gosedjur/ en mjuk bollguppy upp och ner på filten, eller rulla mellan er.
- Göm barnet i filten/ sjalen och lek att barnet är ett paket (lyssna in vad som är okej för barnet) Låt barnets trygga vuxna få paketet i sitt knä och sakta öppna och glädjas över gåvan.



Folie

- Låt barn och föräldrar få tillverka skor på varandras fötter med hjälp av aluminiumfolie. Funkar även att göra en folietumme.
- Gör bollar av folie som kan rullas mellan föräldrar och barn, eller kasta prick i en korg
- Göm en eller flera foliebollar i en bestämd del av rummet och låt de andra sedan leta. Förälder och barn kan turas om med att gömma och leta.

Pizza massage

- Ryggmassage utifrån att man bakar en pizza på barnets rygg. Barnet får välja pålägg, visa med tumme upp och ner vad som känns okej.



LEKTIPS forts.

Såpbubblor

- Låt den vuxna blåsa bubblor, fånga in dem på blåsöglan igen och be barnet picka bubblan på olika vis (med fingret, med näsan, med foten)
- Låt barnet prova att blåsa
- Blås tillsammans och försök hålla dem i luften genom att fortsätta blåsa på bubblorna



Ballonger

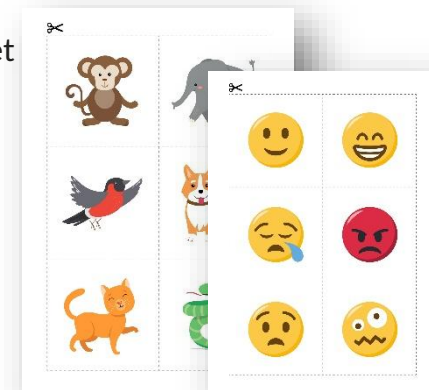
- Håll varandra i händerna och se till att tillsammans hålla ballongen i luften, genom att slå med era händer. Barn som kan bli spralliga och av motoriska lekar får bra stöd med att regleras för att man håller i deras händer. Utmana sig genom att se hur många bollningar man gemensamt kan hålla ballongen i luften.



- Ballongförflyttning: Låt föräldrar och barn prova att förflytta sig med en ballong mellan sig. Mage mot mage- rygg mot rygg, ben mot ben. Vuxna kan behöva gå på knä

Känslkort och djurkort

- Variant på "Kom alla mina kycklingar", kom som ett djur+känsla, hoppa runt tillsammans som glada hundar, ledsna elefanter etc. Känn hur det 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.



LEKTIPS – Pysse

- Papper och pennor
- Rita och gissa- en ritar och de andra gissar under tiden vad det är. Här kan Känslor- och djurkort användas som förlagor
- Vikgubbe- vik ett papper i tre delar, en ritar huvud och hals och viker, nästa ritar överkropp och den sista ritar ben och fötter
- Rita något på samma bild, en blombukett, en bilväg eller en glass, fyll i varandras delar
- Rita av barnens händer eller fötter och låt barnen sen få dekorera naglar, tatueringar och smycken
- Vik en loppa, färglägg och rita enkla uppgifter att utföra under varje flik. Exempel: [Vik en loppa | Panduro](#)
- Lera
- Forma- gissa. Låt någon forma något i lera och låt de andra gissa
- Pyssepapper
- Mandala – mindfulness färgläggning

Följ och visa nyfikenhet när barn arbetar med pysseluppgifter, hjälp till där det behövs

TIPS

Djurbilder / Känslobilder

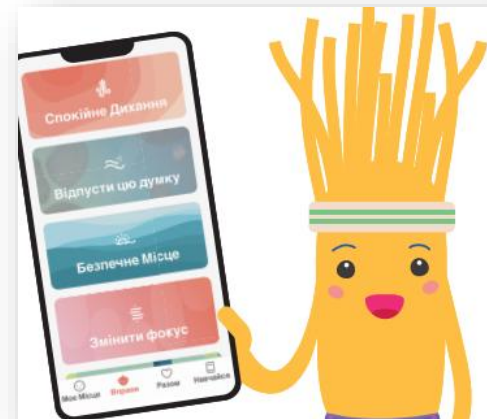
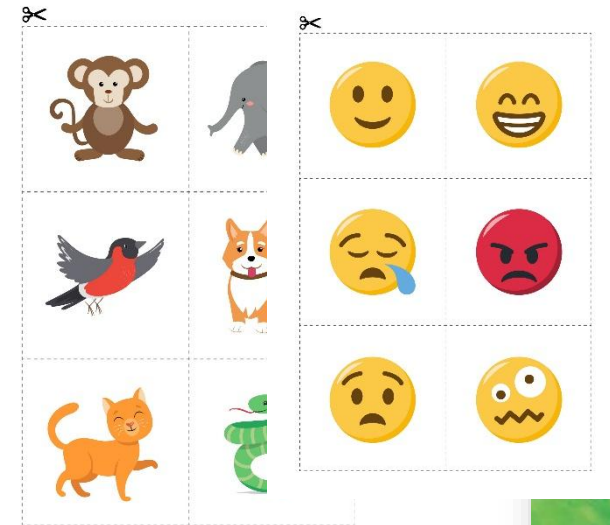
Kan användas för t ex "Kom alla mina små kycklingar"

"Som glad apa, arg fågel, snurrig elefant etc."

Safe Place

Övningar som passar att göra tillsammans,

T ex "spagetti-övningen", "poppa den" och "se dig omkring".





Rädda Barnen