

TRYGG LEK OCH ÅTERHÄMTNING

När tillvaron är otrygg så kan det vara svårt att komma i gång och leka. Är det okej att leka och vara glad? Många barn som varit med om svåra händelser kan vara uppvarvande och ha hög aktivitetsnivå, andra blir försiktiga och väldigt stilla. Men barn mår bra av att se vuxna leka, och vuxna mår bra av att se barn leka.

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

Det här materialet kan vara ett stöd för dig som möter barn som varit med om svåra händelser. Här finns tips på aktiviteter som kan hjälpa vuxna att komma i gång att hjälpa sitt barn på ett omsorgsfullt vis, genom att locka till lek och återhämtning.



TIPS PÅ MATERIAL

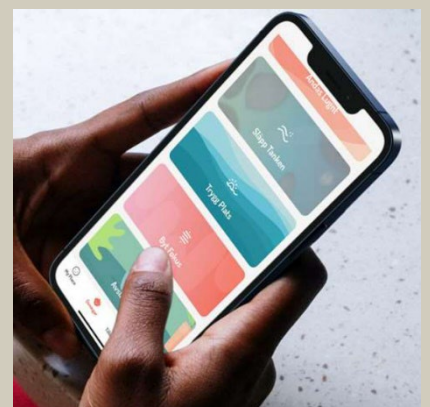
Saker som kan vara bra att ha tillhands för trygg och återhämtande lek:

- Babyfiltar i stretchig bomull
- Mjuk boll
- Klotsar
- Aluminiumfolie
- Bomull
- Ballonger
- Såpbubblor
- Små kort med känslouttryck
- Små kort med olika djur
- Bilderböcker
- Pysselböcker
- Färgpennor
- Mjuk lera

TIPS ATT LADDA NED

[Safe Place](#) – Rädda Barnens app

Övningar som passar att göra tillsammans, t ex "spagetti-övningen", "poppa den" och "se dig omkring".



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.



BOMULL

- Killa barnet med bomull på olika delar av kroppen. Låt barnet vara med och säga var det känns skönast. Viktigt att barnet få säga innan vilka kroppsdelar om är okej.
- Göm en eller flera bomullstussar i en bestämd del av rummet och låt de andra sedan leta. Förälder och barn kan turas om med att gömma och leta.
- Lägg en bomullstuss på ett bord och låt barn och vuxna blåsa mellan sig utan att tussen ramlar ner. Kanske behövs sugrör att blåsa i.



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



PIZZA-MASSAGE

- Barnet får välja pålägg, visa med tumme upp och ner vad som känns okej.



SÅPBUBBLOR

- Låt den vuxna blåsa bubblor, fånga in dem på blåsöglan igen och be barnet plocka 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



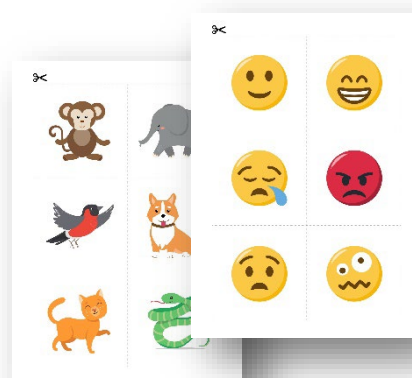
BALLONGER

- 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 pröva att förflytta sig med en ballong mellan sig. Mage mot mage-rygg mot rygg, ben mot ben. Vuxna kan behöva gå på knä.
- Blås och släpp: Stärk samspel och gemensam glädje genom att en vuxen blåser upp en ballong och på tre släpper den. Barnet får springa och hämta och den vuxne upprepar.



KÄNSLOKORT 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 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.



LEKTIPS - PYSSEL

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.



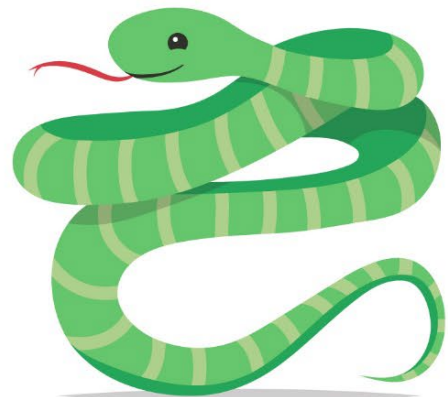
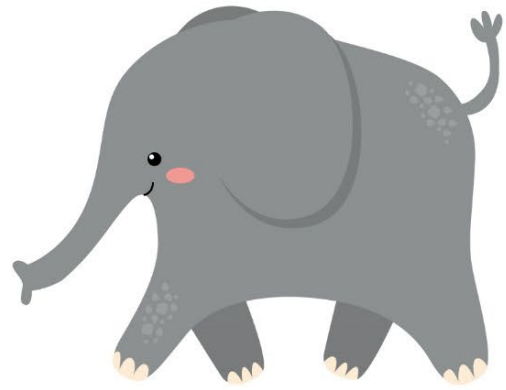
Lera

- Forma- gissa. Låt någon forma något i lera och låt de andra gissa.

PysSELböcker

- Följ och visa nyfikenhet när barn arbetar med pysSELuppgifter, hjälp till där det behövs.





VIKA EN LOPPA

