



# Övning: Mina starka sidor

---

## Mål

Målet är att stärka barnets självkännet och självförtroende. Barnet lär sig att bli medveten om sina egna färdigheter och starka sidor samt att uppskatta sig själv.

## Anvisning:

Övningen kan göras med familjen eller i klassen i små grupper.

Alla skriver sitt eget namn på ett tomt papper.

Pappret ges vidare till den som sitter till vänster.

Alla skriver på pappret en positiv sak om den vars namn finns på pappret.

När det egna pappret kommer tillbaka efter rundan kan ni läsa de starka sidor som nämns antingen för er själva eller högt.

Omgångarna kan vara flera. Med barn som inte kan läsa kan ni rita de starka sidorna.

## Försök och observera

- Hur kändes det att ge positiv respons?
- Hur kändes det att få respons?
- Hjälpte övningen er som familj att säga bra saker om varandra?
- Vad märkte du gällande ditt barn under övningen?
- Kan ni öka mängden positivt tal i vardagen?