



Övning: Styrkor och utmaningar

Varför?

Ni lär er att känna igen ditt barns styrkor och utmaningar i hens kompisfärdigheter och ni funderar på var barnet fortfarande behöver stöd.

Ditt barn lär sig att känna igen sina styrkor. Du stärker hens självbild och självkänsla.

Hur?

Du kan göra övningen med barnet som en inledande kartläggning. Ni kan komplettera bilden som ni gör i övningen eller upprepa övningen i takt med att barnets färdigheter utvecklas.

Reservera cirka 30 minuter till övningen. Fokusera mer på barnets styrkor än på hens utmaningar. På så sätt mår barnet bra av övningen.

Att utforska styrkor

Fundera tillsammans med barnet på vilka styrkor hen har och i vilka kompisfärdigheter som hen behöver stöd.

Gå tillsammans med barnet igenom hens kompisfärdigheter, resurser och styrkor. Uppmuntra hen att känna sig självsäker och värdefull.

Att utforska utmaningar

Fundera på vilka utmaningar hen har i sina kompisfärdigheter och vilka övningar hen behöver göra för att stödja dem.

Om du kan diskutera barnets eventuella utmaningar med hen bör du närma dig dem genom att fokusera på färdigheter. Fundera på vilka kompisfärdigheter ni ska öva på och stärka tillsammans.

Sammanställ era observationer på ett roligt sätt

- Rita en bild tillsammans av till exempel en blomma.





- Fundera på vilka bra kompisfärdigheter ditt barn har och skriv dem på blombladen. Vad gör hen till en unik, vacker blomma? Hen kan till exempel vara hjälpsam, en bra lyssnare och bra på att hitta på lekar. Om ni vill kan ni använda frågorna i övning 1. Mitt barns kompisfärdigheter som hjälp.
- Skriv på samma sätt till exempel på blommans stjälk och blad vilka kompisfärdigheter ditt barn skulle vilja eller fortfarande kan öva på. Behöver barnet till exempel uppmuntran för att hälsa på andra och presentera sig? Eller behöver hen stöd för att lugna ner sig? Behöver hen lära sig att också ge andra utrymme?
- Om barnet tycker det är roligt med bildövningen kan ni fundera på hur ni kan hjälpa blomman att växa och bli stark. Vem skulle kunna hjälpa till och i vilka situationer?
- Fundera slutligen på hur många olika blommor det finns i världen och hur man kan sätta ihop blommor till en bukett. Ibland kan en bukett bestående av liknande blommor passa situationen. Andra gånger bildar olika blommor en fin bukett. Likheter brukar förena, men olikheter kan också berika kompisrelationer.

Ni kan göra samma övning med vilket föremål eller vilken sak som helst som ditt barn tycker om. Lämpliga saker är till exempel en bil, ett hus, ett fartyg, ett djur eller ett fruktträd.

