

AKTIVITET FOR BARN!

Vi er som treet!

I disse litt uvirkelige tider kan det være fint å hjelpe de yngste blant oss til å bygge motstandskraft – eller resiliens som det også heter.

Det betyr å stå sterkere i med og motgang.

Det betyr å raskt komme seg tilbake til normalen når det har vært «uvær og sterk vind», les utfordringer.

På kurs snakker vi ofte om at vi er som et tre.

Utfordringene og problemene vi møter i hverdagen er som vinden som blåser på treet, og som bøyer treet over når det blåser kraftig.

Treet står stødig selv om det blåser storm fordi det har et godt og sterkt system av røtter.

Røttene er støttesystemet for å være mentalt og emosjonelt sterk.

Det kan være sånn som familie, venner, kjæledyr, tankesett, positive tanker, holdninger, verdier, spise sunn mat, aktiviteter osv

Treet trenger faktisk at det blåser innimellom fordi det hjelper treet til å vokse sterke røtter og dermed til å stå enda stødigere.

Så parallellen til livet: **Utfordringer gjør oss sterkere!**

Sanne opplevelser vi har akkurat nå i verden utvikler karakteren vår, tankesettet vårt og gjør røttene våre sterkere.

Få barnet til å tegne og fargelegge og skrive inn forslag på røttene på hva som gjør dem sterke. Ingen fasit eller begrensning her.. Og på det siste arket kan de skrive inn mange eksempler på når de har det bra

Ta også en titt på denne om dere ønsker flere aktiviteter: <https://silvametoden.simplero.com/purchase/89760-Selvflelse-og-Selvtillit-Barn-7-11-r>

Jeg er sterk som treet! Uansett utfordringene jeg møter!

Jeg er redd for å gjøre feil...

Jeg er bekymret for...

Noen lo av det jeg sa, jeg dreit meg ut...

Jeg synes noe er vanskelig

Mormor og morfar

tegne

Mamma og pappa

Storesøster

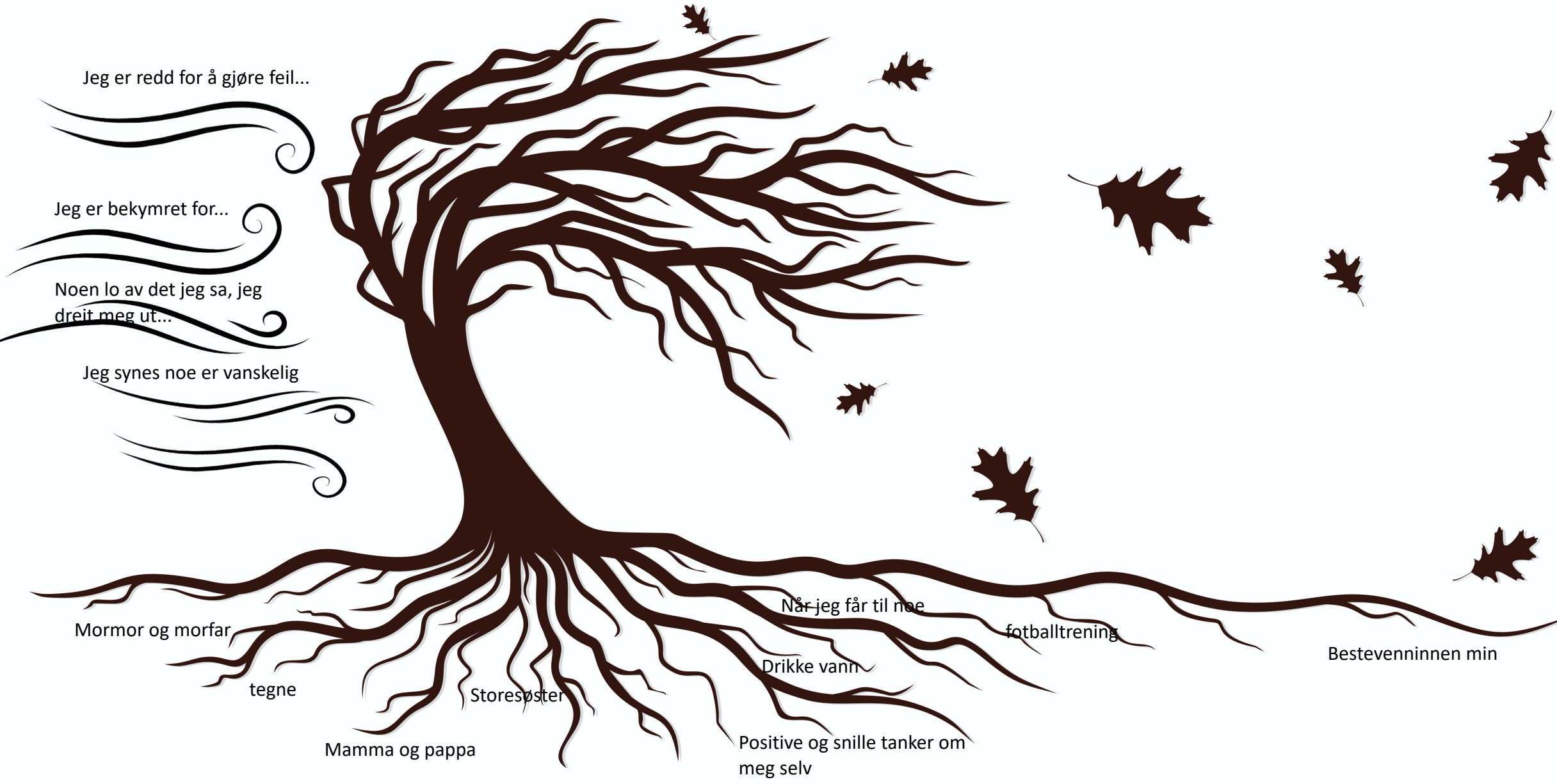
Når jeg får til noe

Drikke vann

Positive og snille tanker om meg selv

fotballtrening

Bestevenninnen min



Jeg er sterk som treet! Uansett utfordringene jeg møter!



Skriv inn eksempler på hvordan du har det når du har det bra!

