



ÖVERLEVARENS  
SEGEL

# ÖVERLEVARENS SEGEL

*Överlevarens segel* beskriver mötet med olika slags bekymmer i livet. Alla upplever någon gång besvikelse och sorg, och därför är det viktigt att fundera på vilka resurser man har för att hantera motgångar. Det finns olika överlevnadsstrategier, och ju fler man har, desto lättare är det att klara av även stora bekymmer. Det är viktigt att man lyssnar på barnets bekymmer och diskuterar barnets olika överlevnadsstrategier med barnet. Hur bemöter du ett barn som har problem? Hur stödjer du hans eller hennes resurser?

## Att fundera på tillsammans med barnen:

- Vad händer på bilden?
- Hurdana seglare finns det på bilden?
- Hurdana bekymmer kan seglarna på de svarta vågorna tänkas ha?
- Har du några bekymmer?
- Hur stora bekymmer har du?
- Vem kan du prata med om dina bekymmer?
- Vad gör du om du är irriterad?
- Hur kan man klara av bekymmer?
- Vad tycker du är trevligt att göra?
- Har du någon gång behövt hjälp?
- Hur kan du hjälpa en vän?
- Vilka drömmar har du?
- Hur känns det när man inte har några bekymmer alls?

## Med föräldrarna:

- Har ni några bekymmer?
- Hur stora känns era bekymmer?
- Vilka resurser har ni tillgång till i vardagen?
- Hur tar du hand om dig själv?
- Vad kunde göra dig lugnare?
- Finns det något du borde sluta med?
- Vem ger dig stöd och hjälp?
- Hur ber du om hjälp?
- Hur kunde du se på situationen på ett annat sätt?
- Vad finns det som är positivt i situationen?
- Vilka överlevnadsstrategier använder du?
- Hur tar du emot hjälp?

## Som yrkesperson:

- Hur hanterar ni kriser och bekymmer i er arbetsgemenskap?
- Hur fokuserar ni på resurser och överlevnadsstrategier?

## ÖVNINGAR

### Olika slags bekymmer

Fundera tillsammans med barnen vilka slags bekymmer man kan ha och låt varje barn rita ett bekymmer på ett papper. Det gör ingenting om bekymret bara är en massa färgglada streck, så länge barnet ritat det på ett papper. De färdiga teckningarna skrynklas ihop, och till slut får barnen riva sönder dem.

**Syfte:** Uppmuntra barnen att tala om sina bekymmer och genom lek på ett konkret sätt göra sig av med bekymmer. Ofta lättar bekymren redan när man pratar om dem med en vuxen.

### Drömmarnas skattkista

Barnen sätter sig ner. De kan blunda om de vill. Man ber dem slappna av och lyssna på sin andning. Man ber dem föreställa sig en båt på en strand. I båten finns en skattkista som innehåller någonting fantastiskt. Barnet får sträcka ut handen mot kistan och öppna den. Han eller hon får ta skatten ur kistan och öppna ögonen om han eller hon blundat. Om barnen vill får de turvis berätta vad de hittade i sina skattkistor.

**Syfte:** Att erbjuda barnen ett tillfälle att slappna av med sina drömmar och att stärka barnen.

### Kraftbild

Barnen får klippa ut tidningsbilder som gör dem glada och får dem att må bra samt bilder på sådant de drömer om och klistra fast dem på en bit kartong.

**Syfte:** Att stärka barnen och ge dem möjlighet att fundera på vad som gör dem glada och får dem att må bra.