

Aktivitetskort for barn

**1**

Innledning

World Vision International og IFRC Reference Centre for Psychosocial Support lanserte verktøyet Child Friendly Space (Barnevennlige områder) i 2017. Disse aktivitetskortene er tilrettelagt fra den eksisterende aktivitetskatalogen for barnevennlige områder som fremmer psykososial velferd for barn og barnefamilier under COVID-19 epidemien. Aktivitetskortene er tilrettelagt for barn som lever i hjemmeisolasjon og har begrenset tilgang til skole og fritidsaktiviteter. Alle aktiviteter kan utføres individuelt eller i en liten gruppe på to til tre personer hjemme eller på et annet egnet sted. Kortene er i A5-format og finnes både på nett og i papirutgave som sendes ut der dette er mulig.

For foreldre og omsorgspersoner



2

For foreldre og omsorgspersoner

Aktivitetene er utformet med tanke på at barna kan ha det moro, holde seg følelsesmessig friske og øve seg på nye ferdigheter.

Lek er avgjørende for barns velferd. Lek fungerer best når barna selv får fortelle hvordan de vil leke. Husk at barn er ulike avhengig av alder og evner.

Vi anbefaler å bruke tid på disse aktivitetene med barnet ditt hjemme eller på et annet egnet sted. Da vil barnet føle seg ivaretatt og motivert.

Før du starter en aktivitet, snakker du litt med barnet ditt slik at hun eller han får fortalt hva de synes. Oppmuntre barna mens de leker og gi positive tilbakemeldinger.

Snakk med barnet etter at en aktivitet er avsluttet, for eksempel om: a) hvordan opplevde du dette? b) Hva likte du med denne aktiviteten c) Hva oppdaget dere om hverandre eller om denne aktiviteten?

For foreldre og omsorgspersoner



3

For foreldre og omsorgspersoner

Er du urolig for om et barn kan skades fysisk eller psykisk, så stans aktiviteten og oppsøk hjelp.

Dersom det er formålstjenlig, kan du:

- Snakke med lokale myndighetspersoner eller ledere
- Kontakte en hjelpeinstans for barn på telefon eller e-post
- Kontakte lokalt politi
- Be om støtte hos hjelpetjenester, som f.eks. barnevern, NAV, fastlege eller helsestasjon

Er du redd for å skade barnet ditt:

- Snakk med noen du stoler på om følelsene dine
- Gå ut av situasjonen til du er rolig. Sanksjoner barn bare når du er rolig, aldri slå et barn.

Grunnregler



Grunnregler

Materiell: penn og papir

- Før du begynner å bruke aktivitetskortene lager dere noen grunnregler.
- Samle familiemedlemmene som skal bruke aktivitetskortene.
- Be alle om å foreslå regler som bør følges for at aktiviteten skal bli som morsom. Slike regler kan være: Lytt til hverandre, respekter at noen ikke vil være med, ikke juks.
- Bli enig om reglene og skriv dem ned.
- Minn hverandre om disse reglene mens dere bruker aktivitetskortene.

Navnene våre



5

Navnene våre

Materiell: Pappbiter, penner og sikkerhetsnåler

- Spør andre i familien om å fortelle deg noe om navnet ditt. Spør om hvorfor de valgte det navnet.
- På et ark eller en pappbit skriver du navnet ditt på den ene siden. På baksiden skriver du hva navnet betyr.
- Pynt navnet ditt. Bruk fargestifter, utklipp fra blader, klistremerker eller andre ting du har.
- Vis fram navnekortet til familien din og spør om du kan få lage navnekort til dem.
- Finn fram til historier om navn på andre mennesker, og hjelp dem med å lage navnekort.
- Hele familien kan ha på seg navnekortet sitt på en bestemt dag.

Føleseshjulet



Føleseshjulet

Materiell: To pappbiter, fargestifter og splittbinders

- Tegn en sirkel på en pappbit og klipp den ut nøyaktig. Del sirkelen inn i seks like store deler, som kakestykker. På hver del skriver du navnet på følelsene: lykke, sinne, avsky, redsel, overraskelse og tristhet.
- Lag en enkel tegning som uttrykker følelsen ved siden av ordet for følelsen.
- Lag en ny sirkel og del denne i seks på samme måte. Klipp ut én del av sirkelen, som vist på forsiden av dette aktivitetskortet. Legg sirkel nummer to over sirkel nummer en og fest dem til hverandre med splittbinders fra midten.
- Fargelegg eller dekorer føleseshjulet ditt akkurat som du vil.
- Drei det øverste sirkelen i hjulet slik at du viser en av følelsene den nederste sirkelen.
- Bruk føleseshjulet for å sjekke hvordan du selv og andre mennesker føler seg hver dag. Husk at ingen følelse er "feil" eller "riktig".

Mer om følelser



Mer om følelser

Materiell: Føleleshjulet som du kan lage ved hjelp av aktivitetskort nummer 6, penn og papir

- Se på de seks følelsene i føleleshjulet. Tenk på hvilke situasjoner som kan få et menneske til å kjenne på hver av følelsene i hjulet.
- Lag et lite skuespill og få de andre til å gjette på hvilken følelse du spiller.
- Veksle på å spille de forskjellige følelsene slik at alle kjenner igjen de seks følelsene og hvordan man viser dem fram.

Andre følelser



Andre følelser

Materiell: Følelshjulet som du kan lage ved hjelp av aktivitetskort nummer 6, penn og papir

- Se på de seks følelsene i følelshjulet.
- Hvor mange følelser vet du om? Lag en liste over følelsene du kjenner til.
- Snakk med noen om følelsene du skrev ned ligner på følelser i følelshjulet. Er "ulykkelig" det samme som "trist", for eksempel?
- Hvor mange andre følelser skrev du ned?

FØLELSESMESSIG LÆRING

Å skape gode følelser



9

Å skape gode følelser

Materiell: Følelshjulet som du kan lage ved hjelp av aktivitetskort nummer 6, penn og papir

- Se på følelshjulet og velg den følelsen som gjør at du kjenner deg best inni deg.
- Tenk på alt du kan gjøre hjemme for å få denne følelsen, og skriv det ned.
- Prøv å gjøre det du skrev ned og legg merke til om du får den gode følelsen inni deg.

Å takle vanskelige følelser



10

Å takle vanskelige følelser

Materiell: Føleleshjulet som du kan lage ved hjelp av aktivitetskort nummer 6, penn og papir

- Se på føleleshjulet og velg den følelsen som kjennes litt ubehagelig. Hvor i kroppen kjenner du denne følelsen sterkest? I magen, hjertet, hodet eller beina, eller et annet sted?
- Når du kan finne fram til og sette navn på slike følelser, har du tid til å finne ut hvordan du kan reagere på dem.
- Skriv ned hvordan du kan reagere på denne følelsen.
- Når du kjenner på en følelse som er vanskelig å ha i hjertet eller snakke om med andre, kan du skape gode følelser ved å gjøre noe av det du skrev ned under aktiviteten "Å skape gode følelser".

Flere måter å reagere på



Flere måter å reagere på

Materiell: Trengs ikke.

Vi kan undersøke hvordan mennesker reagerer på følelsene sine.

- Gå sammen to og to for å finne ut mer om hvordan man reagerer på følelser.
- Bestem deg for en følelse og vis den følelsen med ansiktsuttrykket ditt og kroppen din. Be partneren din om å gjette hvilken følelse du viser.
- Si fra om han eller hun gjettet riktig. Be partneren din om å spille ut samme følelse.
- Velg en annen følelse, spill ut følelsene og bytt om på rollene.
- Bruk fantasien din og finn på en morsom fortelling der du kan bruke alle følelsene som dere har øvet på å vise.

Et tre i vinden



Velg en venn eller en i familien som kan lese hva du skal gjøre med vennlig stemme. Følg instruksjonene.

12

Et tre i vinden

Materiell: Trengs ikke.

- Still deg opp med føttene fra hverandre og med god plass rundt deg. Bøy knærne litt. Slapp av i armene og la dem henge rett ned, helt naturlig.
- Kjenn føttene dine mot bakken, som om de var røtter på et tre. Forestill deg at du har røtter som vokser ned i bakken mens du står oppreist.
- Kjenn på hvor du har sentrum i kroppen, og trekk pusten langsomt og kraftig inn i midten av kroppen.
- Løft armene langsomt som om de var grener. Send kraft ut i armene når du puster ut.
- Føl på hvordan du liksom kan puste inn kraft fra røttene dine og sende kraften ut i grenene og løvet.
- Nå kan du åpne øynene og riste løs i armer, hender og føtter.
- Treet ditt står der ennå. Hver gang du ønsker å få bakkekontakt og være sterk og rolig, planter du føttene i bakken og lar røttene og grenene dine vokse igjen.

Avslappet pust



Velg en venn eller en i familien som kan lese hva du skal gjøre med vennlig stemme. Følg instruksjonene.

13

Avslappet pust

Materiell: Trengs ikke.

- Sitt eller ligg slik at det føles bra. Lukk øynene langsomt eller hold øynene åpne uten å se på noe bestemt. Pust langsomt ut som om du blåser for å avkjøle varm drikke. Legg merke til hvor lang tid det tar å puste ut.
- Legg hendene på brystet og pust inn. Legg merke til hvordan brystkassen hever og senker seg mens du puster.
- Legg begge hendene på magen. Pust inn slik at du lar magen blåse seg opp som en ballong.
- Legg merke til hvordan ryggen og sidene av kroppen utvider seg og krymper igjen når du puster ut.
- Legg hendene i fanget og pust rolig i et par minutter.
- Legg merke til hvordan pusten og hele kroppen føles nå.

Avslappet pust og god søvn



Velg en venn eller en i familien som kan lese hva du skal gjøre med vennlig stemme. Følg instruksjonene.

14

Avslappet pust og god søvn

Materiell: Trengs ikke.

Noen ganger er det vanskelig å sovne. Her er en pusteøvelse som får deg til å slappe av slik at du sovner lettere.

- Ligg på ryggen eller på siden og kjenn hvordan madrassen støtter deg.
- Fokuser på pusten din. Åpne munnen litt, slapp av i øynene, tungen og kjeven.
- Pust dypt inn og tell til fem på utpust. Gjenta fire ganger.
- Denne øvelsen gjør pusten dypere og langsommere. God natt!

Muskelavslapping



Velg en venn eller en i familien som kan lese hva du skal gjøre med vennlig stemme. Følg instruksjonene.

15

Muskelavslapping

Materials: Trengs ikke.

Sitt eller ligg slik at det føles behagelig og pust jevnt.

- Knytt begge hendene og klem til så hardt du klarer. Kjenn på spenningen i hendene og underarmene. La hendene være knyttet mens du teller til fem. Så slapper du av i hender og armer.
- Bøy armene dine ved albuen mens du spenner armene som om du løfter noe tungt.
- Gjør det samme med nakke og skuldre. Gjør det samme med musklene i ansiktet. Deretter med magen. Og til slutt med beina og føttene.
- Legg merke til forskjellen mellom spente og avslappede muskler.

Å puste med magen



Å puste med magen

Materiell: Trengs ikke.

- Ligg med hodet hvilende på magen til for eksempel mor, far, en besteforelder, eller søster eller bror. Pust dypt og jevnt.
- Hvis du har noens hode hvilende på magen, kan du kjenne hvordan hodet hever og senker seg mens du puster.
- Legg merke til pusten din.
- Kjenn luften i nesen og munnen når du puster inn. Legg merke til hvordan lungene fylles med luft og hvordan den andre personens hode på magen din beveger seg.
- Kjenn på hvordan hodet løftes og senkes mens du puster inn og ut.
- Pust dypt inn slik at magen og hodet på magen hever seg. Pust langsomt ut slik at hodet senker seg sakte.
- Hvis dere bare er to om denne øvelsen, kan dere bytte om på rollene.

Oppmerksom mens du går



17

Oppmerksom mens du går

Materiell: Papir, blyant, fargestifter

- Finn et sted der du føler deg trygg og glad, enten innendørs eller utendørs. Bruk tid og prøv å legge merke til alt som finnes rundt deg
- Gå rundt uten å si noe. Legg merke til alt som om du så det for første gang. Legg merke til alt ned til minste detalj. Gi full oppmerksomhet til farger, mønstre, lukter, lyder, solskinn og vindpust.
- Stopp opp og tenk på noe pent du så mens du spaserte rundt. Tegn noe av det du likte mest mens du spaserte rundt. Tegn så mye du kan huske. For eksempel kan du tegne et blad. Få med deg formene, årenettet, fargen og alt som gjør det bladet spesielt.
- Vis det du har tegnet til en venn eller noen i familien din.

Å samarbeide



18

Å samarbeide

Materiell: Blyanter eller pinner

- Støtt en lang pinne mellom fingeren din og samme finger til partneren din. Gjør dette med en venn eller en i familien. Mange kan gjøre denne øvelsen sammen slik at dere står på linje.
- Nå kan du og partneren bevege dere uten at pinnen faller ned. Se nøye på hverandre og flytt dere akkurat så raskt som dere føler at dere kan.
- Gjør samme øvelse med andre fingre.
- Prøv igjen, men denne gangen uten å si noe.
- Legg merke til hvor lenge dere kan holde pinnen på plass uten at den faller. Dere kan snakke sammen om hva som trengs for å samarbeide om dette.

I hagen sammen med venner



Vi anbefaler å gjøre denne øvelsen sammen med omsorgspersoner eller andre du stoler på. Da er det lettere å uttrykke følelser og tanker spontant.

19

I hagen sammen med venner

Materials: Papir og fargestifter

- Tegn en hage, kanskje med trær, blomster eller en lekeplass.
- Tenk på noen du gjerne ville være sammen med i hagen. Det kan være en i familien, venner eller noen du stoler på. Tegn dem også inn i bildet av hagen.
- Fortell noen i familien hvem som er i hagen din.
- Hvem kan du gå til i hagen hvis du føler at du har det vanskelig? Hvem kan du stole på og snakke med? Fortell noen i familien om det hvis du vil.

En som har vært viktig for meg



Vi anbefaler å gjøre denne øvelsen sammen med omsorgspersoner eller andre du stoler på. Da er det lettere å uttrykke følelser og tanker spontant.

20

En som har vært viktig for meg

Materiell: papir, pen og annet du har for hånden

- Tenk på et menneske som har vært spesielt viktig for deg. Husker du noe hyggelig du opplevde eller gjorde med den personen?
- Tegn det du husker eller lag noe annet som minner deg om det du opplevde. Fortelle om hva dette betydde for deg til en venn eller til noen du stoler på.
- Hvordan følte det å fortelle om det?
- Kan du finne på noe slik at du husker bedre det gode du har opplevd?

Åpent og lukket kroppsspråk



Åpent og lukket kroppsspråk

Materiell: Trengs ikke.

- Still deg rett overfor partneren. En person heter A, den andre B.
- B snur ryggen til A. A stiller seg slik at han eller hun viser et åpent eller lukket kroppsspråk.
- Når A er klar, kan B se på A og fortelle om kroppsspråket er åpent eller lukket, og hvorfor. Bytt om på rollene slik at B viser åpent eller lukket kroppsspråk.
- Snakk om hva som viser åpent eller lukket kroppsspråk.

Bytte roller



Bytte roller

Materiell: Trengs ikke.

- Etter tur velger og viser dere en fysisk øvelse som alle kan gjøre på 30 sekunder.
- Øvelsen må være så enkel at alle kan klare den.
- Etter 30 sekunder går stafetten videre til neste person som viser den nye øvelsen som alle skal gjøre.
- Dere kan leke sprellemann, gå eller løpe på stedet, hoppe, strekke dere etter noe opp i luften, ta opp klær fra gulvet, gå i trapp, sitte ned og stå opp, hoppe fra side til side, klappe dere på motsatt kne eller finne på helt nye bevegelser.
- Hold på i inntil ti minutter før dere tøy ut eller rister løs og slapper av i hele kroppen.

Bare lytt



Bare lytt

Materiell: Trengs ikke.

- Still deg rett overfor partneren. En spiller apekatt, den andre en elefant. Eller velg å spille andre dyr.
- Apekatten prater om det apekatter like å gjøre hjemme. Elefanten lytter og prøver å forstå apekatten uten å stille spørsmål. Elefanten bruker også kroppsspråk for å vise at den lytter. Etter et par minutter gjentar elefanten det apekatten har sagt.
- Bytt om på rollene slik at elefanten prater om det elefanter liker å gjøre hjemme mens apekatten lytter. Etter et par minutter gjentar apekatten det elefanten har sagt.
- Bytt om på hvem som prater om ting dere gleder dere til.
- Fortell hverandre om hvordan dere vet om noen virkelig lytter til dere.

BESKYTTELSE OG GRENSE – TRYGGHETEN MIN

Lokalmiljøet mitt



24

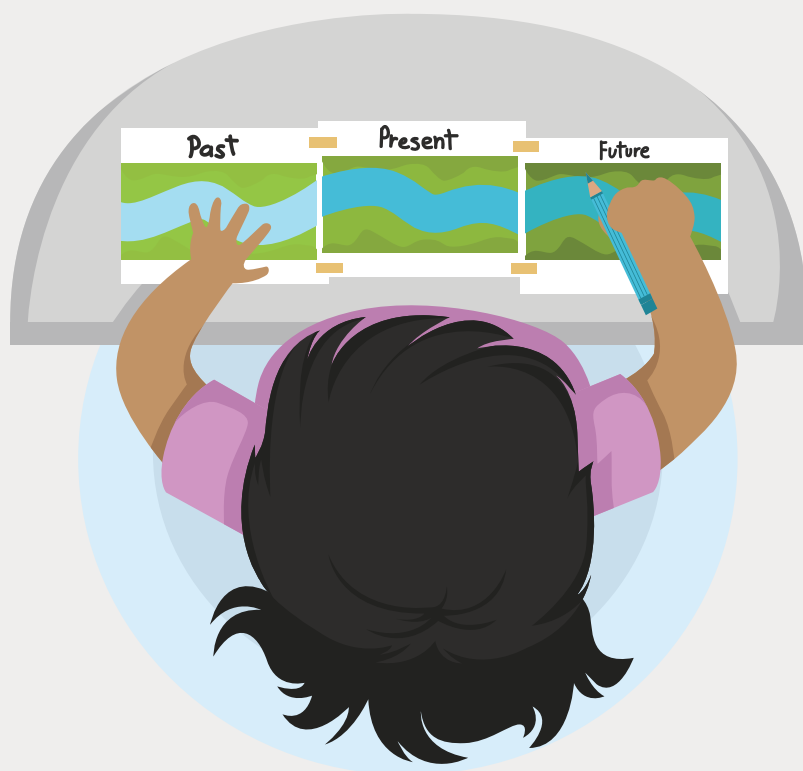
Lokalmiljøet mitt

Materiell: Papir og blyant

- Tegn et bilde av lokalmiljøet ditt. Tegn selv eller sammen med andre. Ta med for eksempel skoler, hus, politistasjon, parker, veier, elver, skoger, butikker og andre ting du kommer på.
- Sett et kryss ved siden av de favorittstedene dine i lokalmiljøet.
- Tegn en grønn sirkel rundt stedene du opplever som tryggest. Tegn en rød sirkel rundt stedet som er utrygge for barn.
- Tenk over hva som gjør et sted trygt for deg og for andre.
- På et annet ark skriver du ned tre ting som kan gjøre lokalmiljøet ditt tryggere for barn.
- Skriv ned navnene på tre mennesker i lokalmiljøet som kan sørge for at det blir tryggere rundt deg.
- Prt med en i familien og legg en plan for at dere sammen kan gjøre én ting i lokalmiljøet tryggere.

BRUKE SINE STERKE SIDER:
ALT SOM HJELPER MEG

Livets elv



25

Livets elv

Materiell: Tre ark, blyant, teip og fargestifter

- Fest tre arkene til hverandre med teip.
- På det første arket skriver du "fortiden", på det andre "nå" og på det tredje "framtiden".
- Tegn en elv over alle de tre arkene som om elven flyter fra fortiden gjennom nåtiden og inn i framtiden.
- På arket som forestiller fortiden skriver du ned noen gode minner. På arket "nå" skriver du hva som er viktig for deg i dag. På arket "framtiden" skriver du om tre ting du drømmer om for deg selv.

BRUKE SINE STERKE SIDER:
ALT SOM HJELPER MEG

Helter



26

Helter

Materials: : Fem ark, blyanter, fargestifter, stiftmaskin eller lim

- Brett de fem arkene i to og stift dem sammen i bretten (du kan også bruke lim) slik at du får et hefte med 20 sider.
- Skriv "Helter" som tittel på forsiden.
- På neste side skriver du navnet ditt og hvor gammel du er. På tredje side skriver eller tegner du noe du er flink til, på fjerde side hva du engstelig for, på femte om problemer du må overvinne.
- På de neste sidene velger du overskriften selv, som for eksempel: superhelten min, hvem jeg prater med når jeg er glad, hvem jeg prater med når jeg er engstelig, min beste dyrevenn, hvem jeg kan få hjelp av og hvem jeg kan lære mest av.
- Tegn et bilde på hver side.
- På de to siste sidene skriver du hva du likte best med denne aktiviteten.