

Få en hverdag

Du skal bruge



Vi har alle oplevet forandringer i vores liv og hverdag, og især børn, fordi de ikke kan komme i skole.

At lave en ny hverdag sammen kan få dit barn til at føle tryghed.

Brug tidsplanen på de næste sider til at skabe en visuel tidsplan med dit barn.

Børnene kan tegne eller skrive i tidsplanen eller klippe og klistre billeder af aktiviteterne fra billederne herunder.

Husk, at der også skal være tid til at slappe af.

Lektier



Motion



Pligter



Fritid og leg



Skærmtid



Søndag

Lørdag

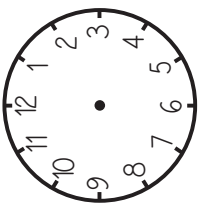
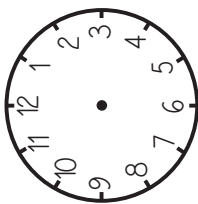
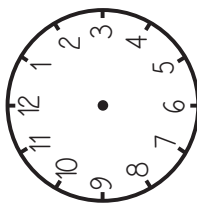
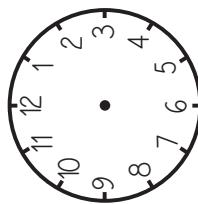
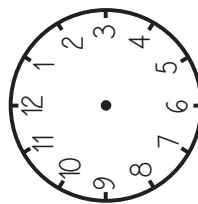
Fredag

Torsdag

Onsdag

Tirsdag

Mandag

Vores følelses dagbog

Du skal bruge



En følelsesdagbog kan hjælpe dine børn til at genkende følelser og hjælpe dem til at forstå, at følelser ændrer sig.

Forsøg at bruge tid på at tale om en eller to følelser, dit barn har haft hver dag. Hvis han/hun har svære følelser (angst, ensomhed, tristhed eller frustration), så fortæl dem, at det er okay at have det sådan og helt normalt, særligt når der sker så meget omkring dem.

Brug billederne fra "Følelses-oversigten" til at hjælpe børnene til at komme med ideer.

I dag følte jeg mig
(Skriv en sætning)

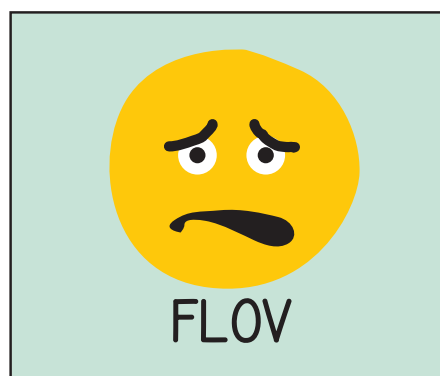
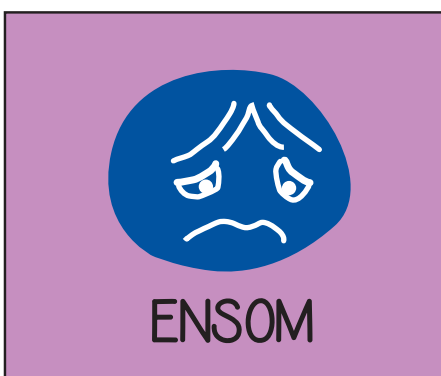
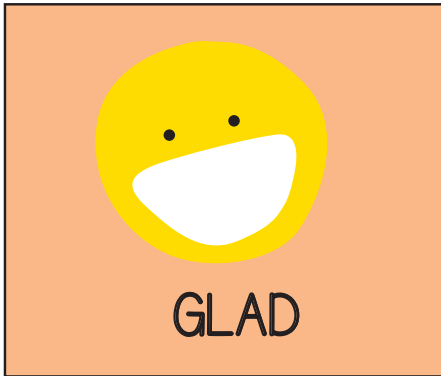
I dag følte jeg
(Tegn en tegning)

En ting gjorde
mig glad
(tegn en tegning eller skriv en sætning)

	I dag følte jeg mig (Skriv en sætning)	I dag følte jeg (Tegn en tegning)	En ting gjorde mig glad (tegn en tegning eller skriv en sætning)
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

Følelses-oversigt

Brug denne oversigt til at genkende og tale om følelser, du og dine børn måtte have.



Mestring værktøjskasse

Du skal bruge:

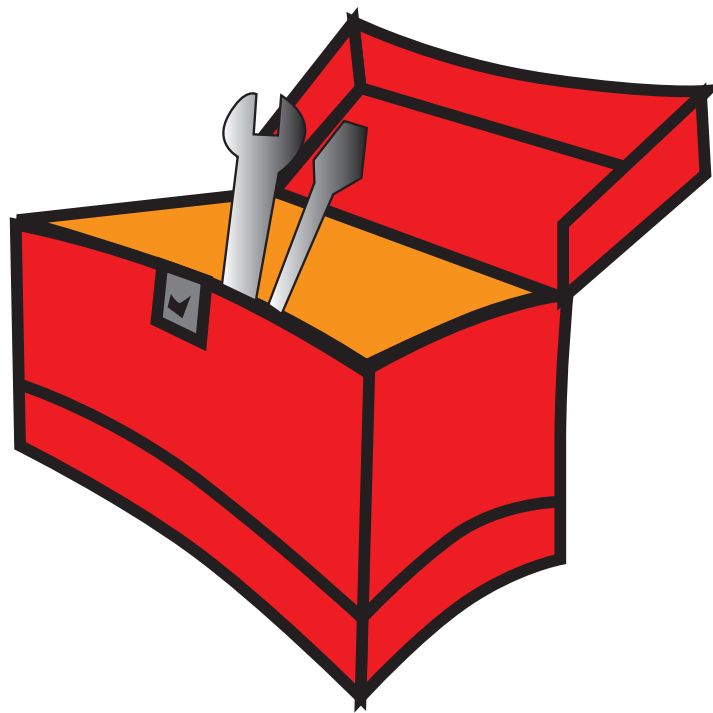
En kasse eller kiste - Du kan male den.

Livet er vendt på hovedet nu. Hjælp dit barn til at finde måder at falde til ro og mestre er centralt for at støtte deres krop og sind i at koble af fra bekymringerne.

Forklar dem, at de skal fylde deres værktøjskasse med ting, som minder dem om gode stunder eller som vil hjælpe dem til at få det bedre.

Eksempler kan være: Billeder, tegninger, en gave, nogen har givet dem, en pose med karameller eller en liste med aktiviteter, de kan gøre for at falde til ro: Putte med et tøjdyr, se deres yndlingsfjernsyn, tage 10 dybe vejrtrækninger, etc..

Hvis du ikke har en kasse eller kiste kan dit barn finde et specielt sted i deres værelse at lægge tingene eller bare lave en liste på papiret under værktøjskassen herunder:



Variationsmulighed:

- bed barnet vise dig tingene i deres værktøjskasse og fortælle dig, hvorfor han/hun har valgt dem.
- lav din egen værktøjskasse og vis barnet, hvad du har i den og hvorfor.