



Gruppstärkande övningar på eftis

Fanny Ingman & Lotta Andersson

Pedagogiska utvecklare för eftermiddagsverksamheten
på Folkhälsan Valfärd



Två teman på Folkhälsan Valfärds eftis läsåret 2025-2026:

- Vänlighet börjar med dig
 - Pedagogiskt material för att förebygga mobbning, stärka sociala färdigheter och skapa trygghet
- Läsande glädje

Vänlighet börjar med dig!

- Temat bygger på focusområdena: *SÄGA HEJ, BJUDA IN, LYSSNA, LE och SÄGA FÖRLÅT.* (Folkhälsans plansch Skolfred)
- Gruppstärkande lekar, diskussion, övningar, uppgifter och pyssel.



Vänlighetsvägg



Välkommen till Folkhälsans lekdatabas!

Här hittar du lekar och övningar för olika ändamål, åldrar och grupper. Du kan välja att söka lekar enligt vissa kriterier, eller använda fritextsökning om du t.ex. söker ett specifikt innehåll eller en specifik lek. Till vissa lekar finns bildstöd tillgängligt.



Språklekar

Simlekar

Vänskapslekar

Rörelselekar

Lek/Fritext

Du hittar lekar med bildstöd genom att skriva in ordet "bildstöd".

Plats

- ☐ Ute
- ☐ Inne

Lekens syfte

- ☐ Uppvärmning
- ☐ Bekanta sig
- ☐ Kommunikation
- ☐ Problemlösning
- ☐ Samarbete
- ☐ Värderingsövningar
- ☐ Utvärdering och reflektion

Lekens fysiska nivå

- ☐ Lugn
- ☐ Aktiv

Rekvisita

- ☐ Lekar med rekvisita
- ☐ Lekar utan rekvisita

Djurbarnens liv

*Färdigheter inom psykisk hälsa
med hjälp av dockteater*



mieli

Föreningen för
Barns & Ungas i Finland

mieli

Djurbarnens liv

Ett mobbningsförebyggande material.

Stöder färdigheter inom psykisk hälsa med
hjälp av dockteater.

Mieli : Föreningen för Mental Hälsa i Finland

Djurbarnens liv

**Materialet består av ett berättelsehäfte,
dockteaterfigurer, lekar, övningar och pysselbilder:**

Haren, Rådjur, Vargen, Igelkotten, Lillasyster och Ugglan.

Dockteaterberättelserna äger rum i skogen, där det bor djurbarn som råkar ut för konflikter och vardagssituationer som reds ut med hjälp av rollspel.

Arbetsättet gör det möjligt för barnen att öva på färdigheterna i roller och situationer som de lätt kan identifiera sig med.

Teman

Att hjälpa

Uteslutning

Självkänsla
och
uppmuntran

Många slags
familjer

Bestämmdhet

Rädsla

Att förlora och
att fuska

Sorg

Godkännande

Avund

Aktivitetens struktur

- **en lek** som introducerar temat.
- **en dockteaterberättelse** som ledaren spelar upp och som avbryts i en konfliktsituation.
- **en diskussion** med barnen om vad som hände, hur man borde ha agerat i situationen och varför.
- barnens **alternativa lösningar** samtidigt som ledaren eller barnen spelar upp lösningen..
- **ett lösningsexempel** som ledaren kan använda om hen så vill.
- **en lek eller övning** som avslutar aktiviteten.



Erfarenheter djurbarnens liv

- Positivt mottagande
- Lätt att fånga barnens uppmärksamhet
- Prata om känslor och svåra ämnen
- Karaktärerna är djur
- Stärker självkänslan och empati
- Karaktärerna stereotypa/föråldrade

Kort för känslö- och vänskapsfärdigheter



MÅ BRA TILLSAMMANS

Handbok för främjande av lågstadielärares psykiska hälsa

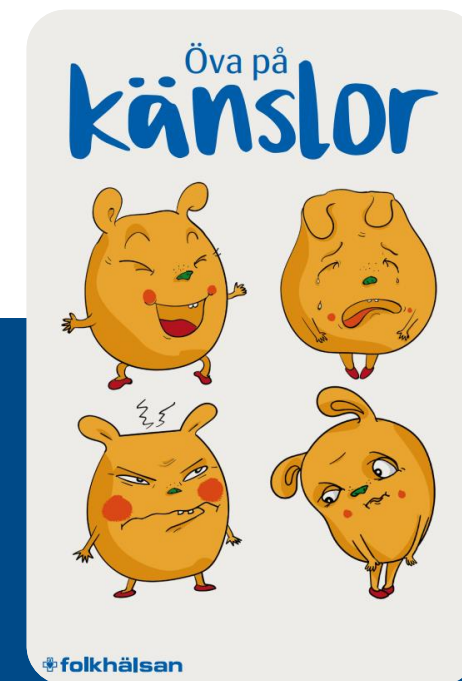


mieli

Övningar



Ska vi?
Ja och nej



+ och -

Vad varit bra?

- Utvecklar sociala färdigheter – på ett naturligt och roligt sätt
- Alla får vara med
- Skapa trygghet
- Stärker gruppandan och inkludering
- Stärker självkänslan och empati
- Samarbete

Utmaningar?

- Få gruppen motiverad/intresserad
- Tid för förberedelse
- Anpassa aktiviteten så att barnen känner sig delaktiga
- Vänja barnen vid styrda aktiviteter/struktur

 **folkhälsan**

Kom ihåg:

Vi är barnens förebilder: vårt
intresse avspeglas på barnen

Tips

- <https://lekar.folkhalsan.fi/> Folkhälsans lekdatatabas
- <https://moodle.folkhalsan.fi/course/section.php?id=7703> (FHille - för en god skolstart)
- Kom, vi springer! U.Hansson och M Hurme
- Bamse Kompis-spelet. Ett spel om vänskap och känslor. Spelarna hjälps åt och spelar mot spelet. Kärnan
- www.mieli.fi/sv
- Öva på känslor, Folkhälsan 2023



 **folkhälsan**

Frågor?

A blue-tinted photograph of two hands reaching towards each other, one from the top right and one from the bottom left. The hands are positioned as if about to clasp or support each other. The background is a solid blue color.

 **folkhälsan**