****

**Att bygga på styrkor: Att använda styrkor för att skapa en positiv självuppfattning och självkänsla.**

**Kopieringsunderlag**

**Tema 1.**

**Avsnitt 1**



Övning 3

**Mitt namn**

Till föräldrar: Var snäll och tala om för mig varför jag fick mitt namn:



Övning 4

**Mitt namn**

Till föräldrar: Var snäll och tala om för mig varför jag fick mitt namn:



Övning 5

 **Mitt namn.**

Till föräldrar:

Var snäll och hjälp ditt barn att hitta betydelsen av ett eller två namn i er familj, eller någon annan information om namnen, kanske en känd eller historisk person. (Information finns att hämta på internet)

Övning 6

**Mitt namn**

Till föräldrar:

Var snäll och lägg till positiva saker om ert barn. Se hur de själva har gjort och lägg till så många ni kan.



Övning 7

**Mitt namn**

Till föräldrar:

Var snäll och lägg till positiva saker om ert barn. Se hur de själva har gjort och lägg till så många ni kan!



Övning 8

**Mitt namn**

Till föräldrar:

Ditt barn kommer att visa dig vad hans/hennes namn betyder och ev. annan information om namnet. Kände du till vad namnet betyder? Tycker du att betydelsen av namnet passar ditt barn? eller Visste du detta om den person ditt barn har samma namn som? Tycker du att denna extra information om ditt barns namn stämmer in på ditt barn? Var snäll och prata med ditt barn om detta!



 Övning 9

 **Mitt namn**

Till föräldrar :

Varn snäll och läs dikten tillsammans med ditt barn och prata om olika typer av namn med ditt barn(vanlig, “flott” och ev. hemligt)

**T.S Eliot: ”Om Kattnamn” i översättning av Britt G. Hallqvist**

**Om kattnamn**

Att ge namn åt en katt, det är knepigt som katten.
Det finns inte många som duger till de´!
Man grubblar sig tokig av grubbel om natten.
ETT namn är för lite. En katt vill ha TRE!

Först har vi det namnet som används därhemma,
det enkla, rejäla som Peter och Tom
och Viktor och Jonatan, Hugo och Emma -
förnuftiga namn, som envar tycker om.

Och om man vill undvika banaliteter,
så kan man väl flottare namn hitta på
som Plato, Admetus, Elektra, Demeter -
förnämliga namn men rejäla ändå.

Och sen ska man hitta nåt säreget åt’en,
nåt ovanligt kattnamn med resning och glans,
så katten kan känna sig stolt och belåten
och snurra mustaschen och svänga sin svans.

Och sådana namn har jag några på lager
som Munkustrap, Quaxo och Korikopatt
och Bombalurina och Fille Podager.
Det är namn som blott bärs av en endaste katt.

Till sist ska ni veta att misse och missa
har något som inte för människor är,
det namnet som ingen i världen kan gissa,
som katten om natten i hemlighet bär.

Och ser ni en kisse som tyst mediterar
och grubblar, försjunken i länstolens famn
då vet vi medsamma på vad han funderar.
Han grundar och blundar – begrundar sitt namn,
sitt nattliga, kattliga, evigt ofattliga,
allra förtegnaste, egnaste namn.

**Att bygga på styrkor: Att använda styrkor för att skapa en positiv självuppfatnning och självkänsla.**

**Kopieringsunderlag**

**Tema 1.**

**Avsnitt 2**



Övning 1

**Saker jag är bra på**

Jag är bra på/stolt över……………………………..

Till föräldrar: Var snäll och lägg till saker som ditt barn kan vara stolt över eller som det är bra på!



Övning 2

**Saker jag är bra på**

Till föräldrar: Var snäll och tala om för ditt barn vad du är stolt över både hos dig själv och i din familj. Var snäll och skriv ner på denna sida!



Övning 4

**Saker jag är bra på**

Rita en blomma med sex kronblad!

Till föräldrar: Var snäll och fyll i tre kronblad med saker ni tycker att ert barn är bra på.

Övning 5

**Saker jag är bra på**

**Min hand**

Till föräldrar: Var snäll och lägg till något speciellt som ert barn är bra på t.ex.: Anna den duktiga cyklisten eller Peter den fantastiska tecknaren eller Per som är bra på trösta andra eller Anna som ger så fina kramar. Skriv detta högst upp på sidan där ert barns namn finns.



(Övning 6 och Övning 7, 5 - 7, avancerad nivå 8-10 basnivå.)

**Mina styrkor och saker jag är bra på**

**RESVÄSKAN**

**![C:\Users\Birgitta\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\15AXGUXJ\MC900310986[1].wmf]()**

Till föräldrar: Var snäll och lägg till en eller två saker ni tycker skall vara I resväskan. Övning 8

**Mina unika kvaliteter**

 Mina kvaliteter

Kvaliteter

i min

familj

Övning 8 Kopieringsunderlag 2,

**Kvaliteter** (exempel)

varm nyfiken framåt

ansvarstagande hängiven passionerad

omtänksam smart djup

empatisk lycklig gladlynt

solstråle naturlig tolerant

ljuvlig begåvad lättsam

 tankfull tydlig lätt att tycka om

tydlig goda avsikter villig

ärlig hjälpsam kapabel

vågar lekfull äventyrslysten

modig artistisk imponerande

orädd rar öppen

uppmärksam noggrann kompetent

ljuv konstnärlig intelligent

allvarlig stabil stadig

mogen charmerande att lita på

vänskaplig säker snäll

energisk hjärtlig varsam

musikalisk alltid glad självsäker

livlig snäll rättfram

tänkande vänlig idog

Övning 9,

 **Min kvalitetsblomma**

Rita en blomma med fem kronblad!

Till föräldrar: Lägg till en kvalitet som du tycker att ditt barn har. Skriv denna högst upp.



**Att bygga på styrkor: Att använda styrkor för att skapa en positiv självuppfatnning och självkänsla.**

**Kopieringsunderlag**

**Tema 1.**

**Avsnitt 3**



Övning 1

![C:\Users\Birgitta\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\3LZLCCXH\MC900229879[1].wmf]()

 **När jag var liten**

Till föräldrar:

Var snäll och skriv ner vad ert barn tyckte om att äta när han/hon var yngre. Kanske kommer barnet självt ihåg? Om inte, var snälla och hjälp till.



Övning 2 ![C:\Users\Birgitta\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\2X7UYSS2\MC900344844[1].wmf]()

**När jag var liten**

Till föräldrar: Var snäll och prata med ditt barn om vilka favoriter han/hon hade då de var yngre (mat, leksak, lek). Var snäll och skriv ner.



Övning 3

**Att uttrycka känslor**

Till föräldrar:

Var snäll och prata med ditt barn om hur han/hon uttryckte känslor när han/hon var yngre och också hur du tror att han/hon kommer att uttrycka känslor när han/hon blir äldre. Var snäll och skriv ner.



Övning 5

**Favoriter**

Till föräldrar: Var snäll och prata med ditt barn om vad du tyckte om att göra när du var i deras ålder och också om hur detta har utvecklats och/eller förändrats. Var snäll och skriv ner några saker!



Övning 6

**När jag är 20 år**

När jag är 20 år skulle jag vilja…………………………………..

Kvaliteter jag har som kommer att vara till hjälp………………………………

Till föräldrar: Var snäll och prata med ditt barn om följande: Vilka drömmar/hopp hade du när du var ung? Har några av dem förverkligats, eller nästan förverkligats? Vad hjälpe/förstörde dina drömmar? Känner du någon som haft speciella utmaningar (handikapp, flykting, skolsvårigheter mm.) Vad hjälpte honom/henne nå sina mål?

Övning 7

 **Trädet**

![C:\Users\Birgitta\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\3LZLCCXH\MC900441870[1].wmf]()

Till föräldrar:Var snäll och prata med ditt barn om er familj, det vad som har varit, vad som är nu och framtiden. Berätta också om ni varit sårbara på ett speciellt sätt eller under en period. Vad hjälpte er då?



Övning 9

**Min styrelse**

![C:\Users\Birgitta\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\3LZLCCXH\MC900431601[1].png]()



Deltema 2

**Att bygga på styrkor, att använda styrkor i akademiskt och social engagemang.**

Kopieringsunderlag.



Del 1

Övning 3

**Saknar mamma**

När jag känner mig ensam vill jag……………………………………………………….

Till föräldrar: Be ditt barn visa dig hur han/hon kan trösta sig själv då han/hon känner sig ensam och låt dem också fråga dig hur du kan ge dig själv tröst. Var snäll och skriv på detta papper.



Övning 4

![C:\Users\Birgitta\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\3LZLCCXH\MM900283639[1].gif]() **Lekar jag tycker om leka med mina kamrater.**

Lekar jag tycker om att leka med mina kamrater............................................................................

Till föräldrar: Prata med era barn om lekar ni tyckte om att leka med era kamrater då ni var barn.



Övning 5

**Saker jag tycker om att göra**

En sak jag skulle vilja göra

Imorgon kan jag

Om en vecka kan jag

Till föräldrar: Hjälp ditt barn med att föreslå saker han/hon kan göra imorgon eller om en vecka.



Övning 6

**Min plan**

Min plan är att

Idag skall jag

Imorgon skall jag

Nästa vecka skall jag

De här kan hjälpa mig

Jag behöver

Till föräldrar: Var snäll och hjälp ditt barn att skapa en plan genom att ge förslag.

Övning 8

**Mitt röstläge**

Blyg Arg Nervös

Påstridig Lycklig Nyfiken

Blyg Arg Nervös

Påstridig Lycklig Nyfiken

Blyg Arg Nervös

Påstridig Lycklig Nyfiken

Blyg Arg Nervös

Påstridig Lycklig Nyfiken

Blyg Arg Nervös

Påstridig Lycklig Nyfiken

Shy Angry Nervous

Övning 8

**Mitt röstläge**

Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?

Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?

Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?

Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?

Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?

Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?

 Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?

Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?

Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?

Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?

Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?

Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?

Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?

Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?

Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?

Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?

Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?

Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?

Åh är det du. Var fick du den där? Vem har du varit med?



Del 2

Övning 1

![C:\Users\Birgitta\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\15AXGUXJ\MP900400832[1].jpg]()

**Min familj, styrkor som vi har**

Jag/vi tycker om i vår familj

Till föräldrar: Var snäll och berätta för ditt barn om saker du tycker om i er familj. 

Övning 3

**Blomman**

Rita en blomma med 4 kronblad



Övning 4

**Att kunna lyssna**

Till föräldrar: Var snäll och fråga era barn vad de har lärt sig om att lyssna. (både röstläge och kroppsspråk).

Uppmuntra dem att öva!

Om tid finns, var snäll och öva med ditt barn.



Övning 5

**Jag – budskap**

Jag känner/blir………………………………………………………………..

när………………………………………………………………...

eftersom……………………………………………………………

Jag skulle vilja…………………………………………………………..

Övning 5

**Till föräldrar:**

Detta är ett jag-budskap

Jag känner/blir……………när……………………….eftersom…………………………….

Jag skulle vilj…………………………………………………………..

Till exempel: Jag blir ledsen när du inte ser på mig när jag pratar med dig eftersom jag då tror att du inte bryr dig om vad jag har att säga. Jag skulle vilja att du ser på mig när jag pratar med dig.

Individen själv är ansvarig för sina känslor, därför är det bra att lära sig hur man ger ett jag-budskap. I ett jag-budskap tar man själv ansvar för sina egna känslor man skyller inte på någong annan. (vilket lätt blir fallet då man säger ”Du gör mig ledsen”)

Var snäll och uppmuntra ditt barn att använda jag-budskap.



Övning 7

**Vänskap**

![C:\Users\Birgitta\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\2X7UYSS2\MC900089056[1].wmf]()

Saker jag skulle vilja lära mig för att vara en bra vän

……………………………… kan hjälpa mig

Mitt första steg skulle vara……………………………………………………………………

Till föräldrar: Var snäll och läs vad ditt barn har skrivit och hjälp till om du kan.

Övning 8

 **Den jag är**

 Till föräldrar: Var snäll och titta på de olika sammanhang ditt barnrör sig i. De har också skrivit tre sociala styrkor de har.

Var snäll och uppmuntra ditt barns färdigheter inom detta område och lägg också till några kvaliteter du tycker att ditt barn har i olika sammanhang. Var noga med att se till att ditt barn förstår att samma styrka kan vara användbar i mer än ett sammanhang.



DEL 3

Övning 3

**Uppskattning**

Saker jag uppskattar hos mig sjäv, hos min familj, i skolan och hos en vän

Till föräldrar: Var snäll och lägg till saker på ditt barns lista.

Övning 5

**Vad jag vill att andra ska säga om mig**

Jag vill att andra ska säga …………………………………………….

Det här kan jag göra så att det händer …………………………………………………….

Till föräldrar: Se vad ditt barn har skrivit och lägg gärna till det du vill efter att du har pratat med ditt barn.

Övning 5

**Det handlar om mig**

**MITT NAMN:**

Till föräldrar: Var snäll och lägg till en eller två saker på listan.

Övning 6

**Jag som elev**

**![C:\Users\Birgitta\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\5QOGTOVB\MC900089038[1].wmf]()**

Mina färdigheter

Färdigheter jag vill utveckla

Till föräldrar: Var snäll och berätta för ditt barn om du tycker att han/hon ska lägga till något. Berätta också vad man kan göra om man vill utveckla en färdighet.

Övning 7

**Sätta upp mål**

Jag skulle vilja

…………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………som vän

…………………………………………………………………

Till föräldrar: Var snäll och prata med ditt barn och resonera om vilka färdigheter han/hon kan utveckla för att nå sitt mål som vän.

Övning 8

**Mina styrkor**

**Namn:**

Till föräldrar: Var snäll och lägg till något på ditt barns lista och var snäll och hjälp ditt barn att reflektera över vilken typ av styrkor som har hjälpt honom/henne hittills.



Övning 9

**Mitt mål:**

Videos:

Imorgon

Nästa vecka

Nästa månad

Egna resurser och resurser runt mig som kan hjälpa mig att nå målet

Människor som kan hjälpa mig

Till föräldrar: Var snäll och titta på ditt barns mål och tänk ut hur du kan hjälpa dit barn att nå det.