

KIP-MANNSKAPET HÅNDBTERER SINE BEKYMNINGER!

VI KOMMER TIL Å
TRENGE DIN HJELP
I HISTORIEN. LA OSS
JOBBE MED DEN SAMMEN!



Dette aktivitets-heftet er for barn i alderen 4-9 år. Barn kan jobbe med det selv, eller med en voksen. Historien og aktivitetene gir barn mulighet til å tenke på sine egne følelser. Den voksne er der for å høre, og hjelpe med å gjenkjenne følelser som har rot i bekymring eller redsel. Tenk sammen på hvordan dere kan snakke om bekymringer eller skumle tanker og kom opp med måter dere kan gjøre at dere selv og andre føler seg bedre. Det er avgjørende for et barn å lære at alle følelser er viktige og at de kan bli snakket om.

Soca, Waaba, Tuka og Maco forteller oss hvordan det føles når de er bekymret eller lei seg for noe.

Jeg klarer ikke å stoppe å tenke på det.



Det føles som at jeg har sommerfugler i magen.



Hjertet mitt slår fort og jeg føler at jeg kommer til å begynne å gråte. Jeg føler meg også sint.



Jeg synes det er vanskelig å leke og å gjøre leksene mine.



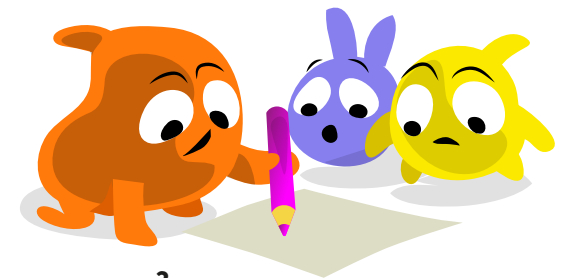
Noen ganger synes jeg det er vanskelig å sovne.



La oss gjøre oss klare til å hjelpe KIP-mannskapet!

Men før vi begynner, tenk på hvilke ting som gjør deg bekymret.

Tegn eller skriv om det på denne siden. Du kan tegne en eller flere bekymringer.



Soca har hørt noen fæle nyheter.

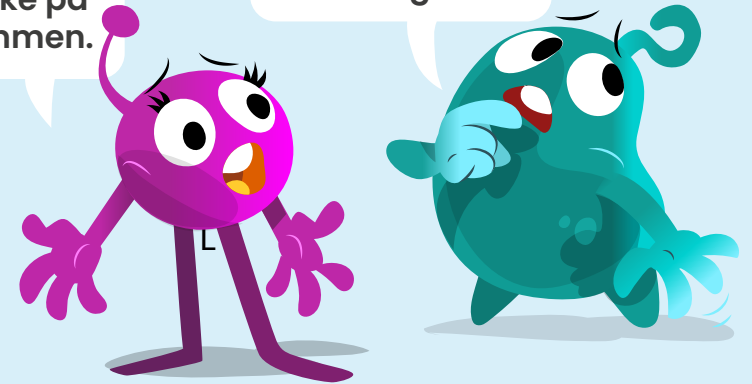
Å nei! Hva skjer?
Er jeg fortsatt trygg?



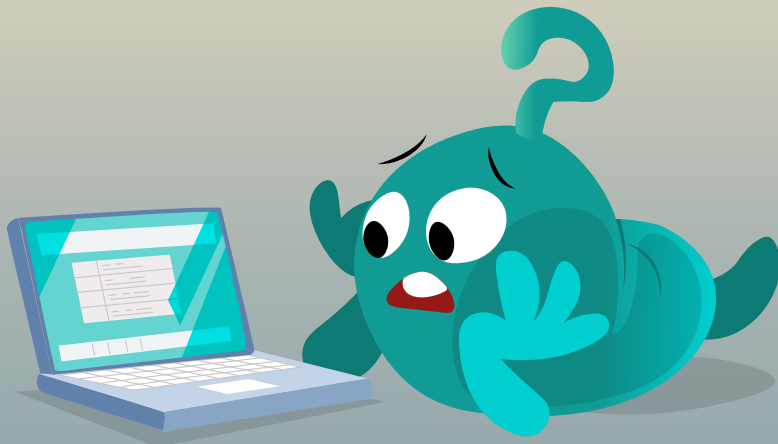
Soca bestemmer seg for å fortelle Tuka om det han er bekymret for. Han føler seg bedre etterpå. Nå tenker de sammen på hva de kan gjøre med bekymringen.

Du er flink som sier ifra. La oss tenke på en løsning sammen.

Jeg er veldig lei meg.



Soca klarer ikke å sove på natten. Han scroller gjennom enda mer fæle nyheter.



Soca lar telefonen ligge i telefonparkeringen. Han går ut og leker med vennene sine.

Jeg liker å leke med vennene mine!



KIP-MANNSKAPETS TIPS!

Tuka trener. Det gjør at bekymringene forsvinner fra kroppen.

Noen ganger er Tuka lei seg og har hjemlengsel. Når det skjer, holder hun et halskjede som hun fikk fra sin bestemor, hun klemmer det i stramt i knyttneven.



Soca ser for seg at han maler det skumle bildet i regnbuefarger i hodet sitt. Det gjør at det ser mindre skummelt ut og at bekymringen føles mindre.

Noen ganger kan det hjelpe med en klem, eller å klappe et kjæledyr. Å klemme en pute kan også føles godt.



Waaba gjør pusteøvelser. Hun blåser ut all luften gjennom munnen først, som om hun blåser ut et lys. Etterpå trekker hun inn luft gjennom nesen. Hun forestiller seg at hun lukter jordbær. Waaba gjør denne øvelsen til hun føler seg roligere.

Maco forteller om bekymringen sin til en voksen. Han tenker på det gode han kan finne i situasjonen, for eksempel ved å tenke på andre som hjelper de som trenger hjelp. Denne måten å tenke på hjelper Maco til å få bekymringen til forsvinne.



LA OSS LEKE MED KIP-MANNSKAPET!

Klipp ut bildene av KIP-mannskapet og spill ut hva de gjør for å glemme bekymringene sine.

Du kan også la karakterene tenke sammen på hvordan de kan håndtere bekymringene sine bedre.

Husk å fortelle karakterene at alle følelser er viktige, og at vi ikke bør unngå dem. Vi kan lære å snakke om følelser sammen. Å snakke om dem gjør det enklere å håndtere fæle og skumle følelser. Det er også viktig å dele gode følelser med andre.

KIP-mannskapet ønsker alle barn en gøy leketid!





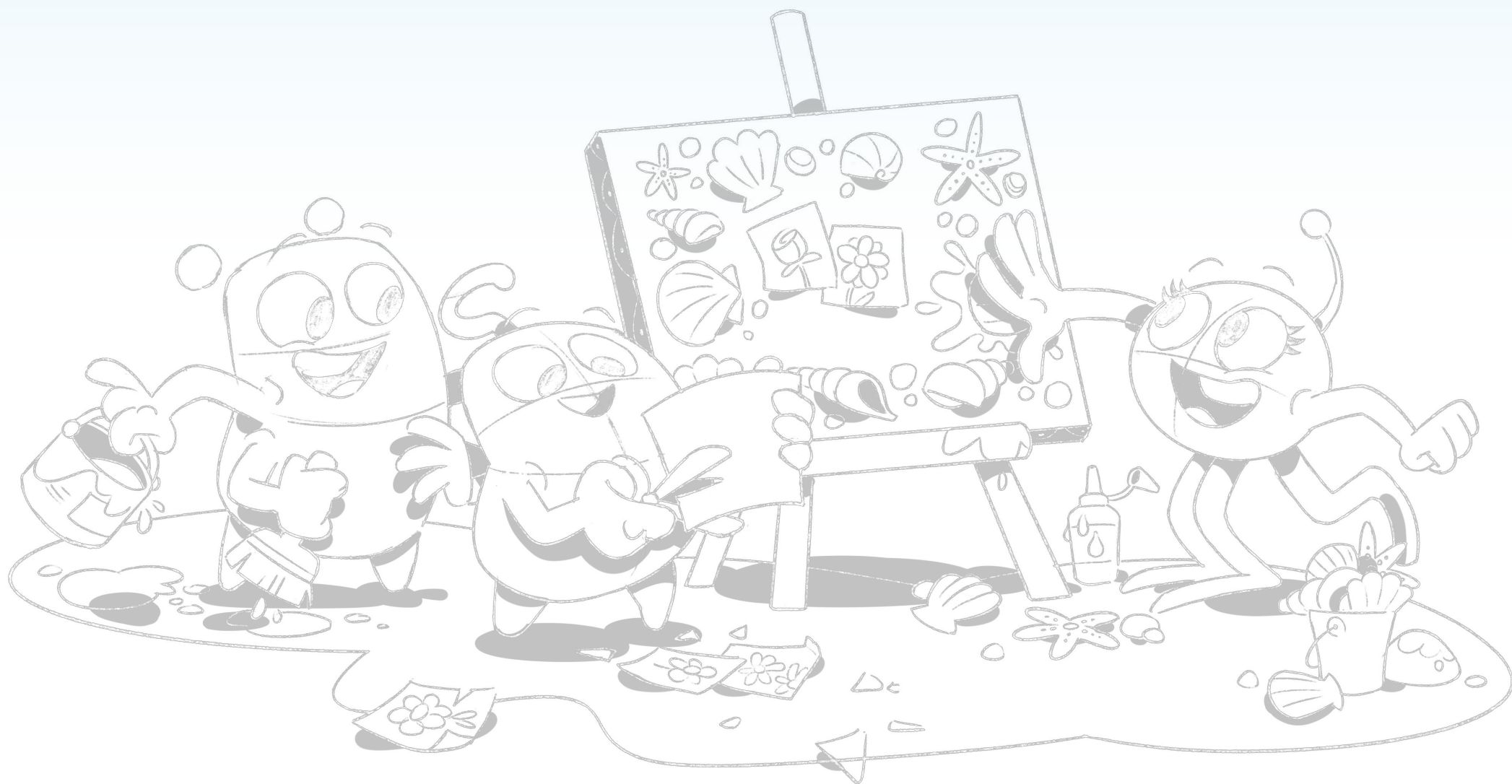
**DENNE TELEFONPARKERINGEN ER
ET STED DER DU KAN PARKERE
MOBILEN DIN FOR NATTEN. DU KAN
OGSÅ PARKERE TELEFONEN HER PÅ
DAGTID MENS DU GJØR ANDRE
TING. HVIS DU IKKE HAR DIN
EGEN TELEFON, SÅ KAN DU GI
TELEFONPARKERINGEN TIL NOEN
ANDRE SOM TRENGER DEN.**



**DENNE TELEFONPARKERINGEN ER
ET STED DER DU KAN PARKERE
MOBILEN DIN FOR NATTEN. DU KAN
OGSÅ PARKERE TELEFONEN HER PÅ
DAGTID MENS DU GJØR ANDRE
TING. HVIS DU IKKE HAR DIN
EGEN TELEFON, SÅ KAN DU GI
TELEFONPARKERINGEN TIL NOEN
ANDRE SOM TRENGER DEN.**

Fargelegg bildet. Du kan høre på rolig musikk mens du gjør det. Velg musikk som gjør at du føler deg rolig eller glad.

Å fargelegge og å høre på rolig musikk kan også hjelpe deg med å takle bekymringene dine!



VI TRENGER DIN HJELP

Den lille skapningen er bekymret og redd.

Tegn eller skriv hvordan du ville gjort at han føler seg bedre, eller hvordan han kan roe seg ned. Du kan komme med dine egne ideer eller velge en av KIP-mannskapets tips.

