

Kluring – Psykisk hälsa

Hur är man en bra kompis?

Genomförande

Fråga deltagarna vad som kännetecknar en bra kompis.

Bakgrund

Som en följd av en ökad självständighet blir kompisarna allt viktigare. Relationerna dem emellan brukar också bli mer komplexa och ofta leda till konflikter. Att ha kompisar är även en skyddsfaktor mot ohälsa och bidrar till trygghet hos barnen.

Det är viktigt att känna en gemenskap och tillhörighet till en grupp. Att vara en del av ett sammanhang stärker skyddsfaktorerna och gör barnet mer motståndskraftig mot riskfaktorer.

Utmaning

Be deltagarna att säga ca 3 snälla saker till en kompis, syskon, förälder eller någon annan i sin närhet tills nästa gång ni ses. Tänk på att förklara att det handlar om egenskaper, så det inte blir för utseendefixerat. T.ex Du är en bra kompis, du är snäll, du är rolig etc.

Återkoppla gången därpå och be deltagarna dela med sig om upplevelsen, vad de sagt och om de fått höra några snälla ord tillbaka

