

# VILJA VARA FÖRST

1. Tänk: ”Alla kan inte vara först”



2. Säg: ”Det är okej att inte vara först”



3. Påminn dig själv!



# VILJA VARA FÖRST

## 1. Tänk: ”Alla kan inte vara först”

*Diskutera kring olika känslor som uppkommer när barnet är först/inte först. Peka på att det är omöjligt för alla att vara först hela tiden.*

## 2. Säg: ”Det är okej att inte vara först”

*Prata om att ibland är det inte resultatet som räknas utan bara att man deltar.*

## 3. Påminn dig själv!

*Prata om olika förluster som kommer då man avbryter en aktivitet för att man inte är först. T ex glädjen av spela ett spel eller utöva en aktivitet tillsammans med sina vänner.*

### **Förslag på situationer:**

*Skola: Du är inte först i kö på lunchen.*

*Fritid: Din kompis vinner över dig i kortspel.*

# Hemuppgiftspapper

Namn: \_\_\_\_\_

Vilja vara först

1 \_\_\_\_\_



2 \_\_\_\_\_



3 \_\_\_\_\_



När kan du träna på att inte vara först?



Morgon



Lunch



Kväll

Vem kan du träna detta med? \_\_\_\_\_

Var kan du träna det?



I skolan



På fritiden

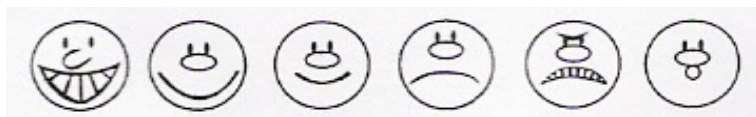


Hemma



Någon annanstans

Hur gick det?



Jättebra

Dåligt

Vet inte

### VILJA VARA FÖRST

1. Tänk: ” Alla kan inte vara först”



2. Säg: ”Det är okej att inte vara först”



3. Påminn dig själv!



### VILJA VARA FÖRST

1. Tänk: ” Alla kan inte vara först”



2. Säg: ”Det är okej att inte vara först”



3. Påminn dig själv!



### VILJA VARA FÖRST

1. Tänk: ” Alla kan inte vara först”



2. Säg: ”Det är okej att inte vara först”



3. Påminn dig själv!



### VILJA VARA FÖRST

1. Tänk: ” Alla kan inte vara först”



2. Säg: ”Det är okej att inte vara först”



3. Påminn dig själv!

