



Nämn så många känslor du kommer på under en minut.

**Vilka känslor har funnits i er familj idag?
Nämn en som du kände igen.**

Vad gör dig glad?

Berätta om tre bra saker från den här dagen.

Vad gör dig ledsen?

Vad är det bästa att göra tillsammans i er familj?

På vilket sätt har du uppmuntrats på sistone? Vem uppmuntrade eller skröt om dig?

Vad önskar du att ni skulle göra mera tillsammans i er familj?

Vad får dig att slappna av? Berätta om två saker.

Vad är du rädd för?

Hur ser en drömdag med din familj ut? Vad skulle du önska att ni gjorde? På vilket sätt är ni tillsammans?

Hur märker du att du är glad? (T.ex. hur reagerar kroppen eller vad gör du?)

Vad har fått dig att skratta riktigt mycket på sistone?

Hur märker du att du är ledsen? (T.ex. hur reagerar kroppen eller vad gör du?)

Hur märker du att du är rädd? (T.ex. hur reagerar kroppen eller vad gör du?)

Vad kan du göra om du är riktigt nervös?

Vad gör dig lycklig?

Vilka saker är du bra på? Nämn minst tre saker.

På vilket sätt får man visa ilska i er familj?

Hur visar man i er familj att man älskar varandra?

Vad är det bästa med er familj?

Vem i er familj sa senast: "Jag älskar dig"?

På vilket sätt märker man att någon i er familj är glad?

**På vilket sätt
märker man att
någon i er familj
är ledsen?**

**Vad vet du om
känslor? Berätta
två saker.**

**Vad är det bästa
med mamma?**

**Vad är det bästa
med pappa?**

**Vad är det bästa
med din syster
eller bror?**

**När du är arg, hur
önskar du att
föräldern hjälper dig?**

**Berätta om en sak
som du lyckats
med idag.**

**När du är ledsen, hur
önskar du att
föräldern hjälper dig?**

Vilka känslor har du lagt märke till hos de vuxna i er familj idag?

Vad är du tacksam för? Berätta om tre saker.

Vad har fått dig riktigt glad på sistone?

Vad njuter er familj av att göra tillsammans?

Vad har du blivit förargad över på sistone?

Vem kan hjälpa dig när det är svårt?

Vad är mamma/pappa bra på?

**Vad är det svåraste att prata med föräldrarna om?
Vad är det svåraste att berätta om åt föräldrarna?**



**Berätta om de tre
bästa sakerna
med ditt barn.**

**Vad är det
roligaste att göra
tillsammans med
ditt barn?**

**Vilka känslor har
du märkt hos ditt
barn idag? Nämn
en känsla.**

**Vad njuter er familj
av att göra
gemensamt?**

**Vad är det bästa
med er familj?**

**På vilket sätt visar
man kärlek i er
familj?**

**På vilket sätt får
man visa sin ilska i
er familj?**

**Vad känner du till
om känslor?
Berätta tre saker.**

**Berätta om ett
roligt minne av
ditt barn från
förra sommaren.**

**Berätta om ett
minne du kommer
ihåg av ditt barn
från förra vintern.**

**Vilka saker blir
ditt barn glad av?**

**Vilka saker blir ditt
barn lycklig av?**

**Vad är ditt barn
bättre på än dig?**

**Vem i er familj sa
senast: "Jag älskar
dig"?**

**Hur visar man i er
familj att man bryr
sig om varandra?**

Berätta om tre saker som är bra med er familj.

Vad ger glädje i er familj?

Berätta om tre bra saker som hänt idag.

Vad har du lyckats med idag?

Vilket är ditt bästa sätt att hjälpa barnet att reglera sina känslor, då hen är irriterad?

Vilka saker är du stolt över hos ditt barn?

Hur löser ni konflikter i er familj?

Berätta om något som ditt barn brukar göra eller säga, som känns härligt för dig.

**Hur uttrycker man
glädje i er familj?**

**Vad skrattade du
åt senast
tillsammans med
ditt barn?**

**Vilka saker ger er
familj styrka?**

**Vad skulle du vilja
göra nästa
sommar
tillsammans med
ditt barn?**

**När kände du dig
senast stolt över ditt
barn?**

**Vilka saker är ditt
barn bra på?**

**Vilka är ditt barns
bästa
personlighetsdrag?**

**Vad är det som gör
ditt barn unikt
underbart?**

Vilket är ditt bästa sätt att hjälpa barnet att reglera sina känslor, då hen är arg?

Vilket är ditt bästa sätt att hjälpa barnet att reglera sina känslor, då hen är rädd?

Vad är en lagom skärmtid per dag i er familj?

Vilken hushållssyssla är ditt barn bra på?

Vilken låt kunde vara er familjs styrkelåt?

Berätta om ett härligt minne från då barnet var liten bebis.

Empty box for writing answers to the question: "Vilket är ditt bästa sätt att hjälpa barnet att reglera sina känslor, då hen är arg?"

Empty box for writing answers to the question: "Vilket är ditt bästa sätt att hjälpa barnet att reglera sina känslor, då hen är rädd?"



Gör tio hukhopp.

**Gör sju
armhävningar
mot en vägg.**

Gör tre x-hopp.

**Sjung och gör
rörelser till Huvud,
axlar, knä och tå.**

**Marschera med
höga knälyft fem
gångar.**

**Lägg dig på golvet
och sträck på dig
dig så långt som
möjligt.**

**Gör sex stycken
situps.**

**Boxas i luften
tjugo gånger.**

**Stig upp på tå och
sträck på dig så
långt som möjligt.**

**Gör plankan i en
minut.**

**Stå rakt och
sträck ner
händerna mot
golvet.**

**Ge lätt
axelmassage åt
din spelkamrat.**

**Hoppa fem
jämfotahopp.**

**Sparka tre gånger
i en fantasiboll.**

**Stig upp från
stolen och sätt dig
ner sex gånger.**