



1. Presentera Regnbågsblomman (inledning för övningarna)

Det här är Regnbågsblomman från Depp & Pepps Magiska Värld. Den visar hur speciellt det är att vara just dig. Att vi alla är lika lika som vi är olika. Och när vi visar alla våra färger så blommar vi ut. Har ni tänkt på, att det behövs ju både regn och sol för att skapa en vacker regnbåge? Så är det i livet också, det behövs både sorg och glädje. Ibland är vi ledsna och ibland är vi glada.

En blomma och allt som växer behöver näring, värme och vatten. Vi människor behöver också det. Vi får näring av jorden, värme när solen skiner och vatten när det regnar. Det vi planterar och odlar i jorden blir mat som ger oss näring. Våra olika känslor behöver också näring och vi kan lära oss vårda dem för att må bra. Vi kan må bra av att få kramar, säga fina saker till varandra, vara snälla kompisar, leka och ha roligt tillsammans. Det vi sår får vi skörda.

Frågor till barnen: Vad tycker du är viktigt för att må bra? Vad behöver du?

- ★ Skriv ut bilden och visa för barnen när ni pratar om Regnbågsblomman.
- ★ Dokumentera barnens svar.
- ★ Häng upp bilden och barnens citat på Depp & Pepp-väggen.





2. Så Tankefrön

Det magiska med ett frö som man planterar är att det är redan "programmerad" till vad den ska bli för växt. Sedan är det miljön runt omkring som antingen får plantan att växa och blomma eller vissna. Likadant är det med oss människor. Om vår inre miljö -våra tankar och känslor- och vår omgivning ger oss förutsättningarna så vi kan växa och utvecklas till dem vi är ämnade att vara. Då blommar även vi människor ut i vår fulla prakt. Därför är det så viktigt vilka tankar som vi skickar till oss själva och andra, för en snäll tanke skapar omtänksamma känslor. Peppa dig själv och dina vänner så ni får blomma ut. -Tänk vad fantastiskt det är när vi alla får tillåtelse att vara dem vi är. När våra olikheter skapar en vacker färgglad "blomsteräng" tillsammans.

Plantera tankefrön

- ★ Ta fina och roliga ansiktsbilder på barnen. Ge barnen varsin liten kruka. Limma fast ett foto av barnets ansikte på deras krukor.
- ★ Plantera gräsfrön i krukorna. Gräsfröna symboliserar tankefrön. Gräset symboliserar känslor som växer.
- ★ Fråga barnen vilka snälla tankar som dem vill plantera (gräsfrö) som gör så att omtänksamma känslor börjar växa (gräs).
- ★ Minst två positiva saker som är viktiga, som får dem att växa.
- ★ T.ex: *Jag tycker det är roligt att leka. Jag är bra på att springa. Mina kompisar gillar mig. Jag älskar mig själv. Mamma och pappa älskar mig. Jag är snäll. Min hund gillar mig. Jag är trygg, Jag tycker om min förskola. Jag vill prova på nya saker.*
- ★ Skriv barnens tankefrön på blad-mallarna.

Exempel på krukor med gräsfrön.

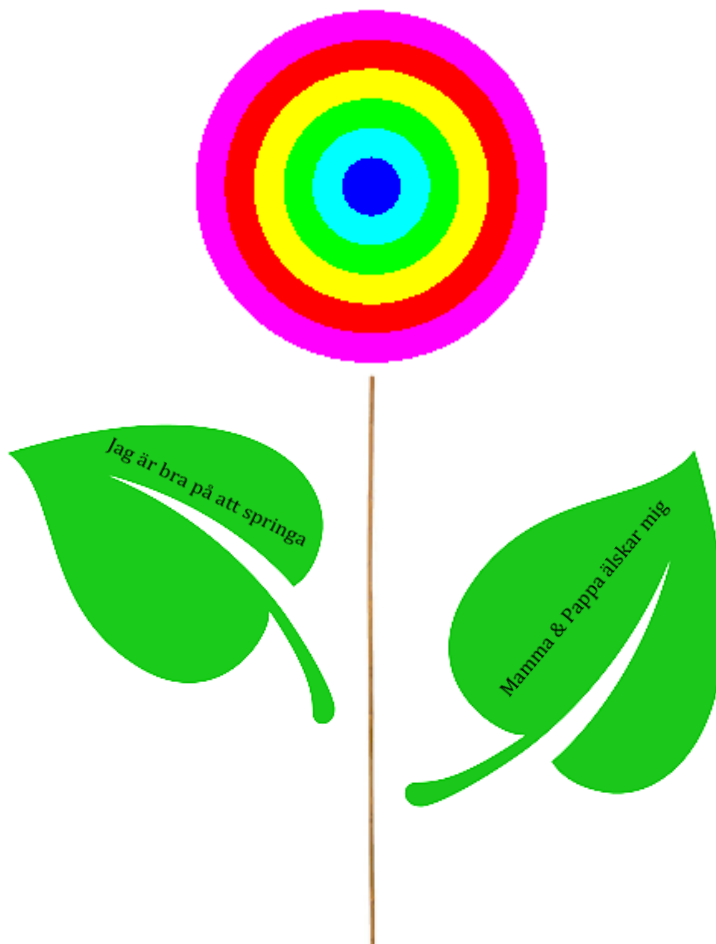
Blad-mallar att skriva ut på tjockare papper. Klipp ut. Skriv barnets snälla tankar, tankefrön, på bladen.





3. Skapa din egna regnbågsblomma

- ★ 1. Måla varsin blompinne med grön färg. Lägga blompinnen på torkning.
- ★ 2. Förbered och klipp ut varsin stor cirkel på en vit kartong eller vitt tjockare papper i A4-format.
- ★ 3. Låt barnen färglägga sin cirkel i de färger som dem älskar.
- ★ 4. Limma fast din färgglada cirkel på blompinnen när färgen torkat.
- ★ 5. Limma fast bladen med barnens tankefrö på blompinnen, tex *Mamma & Pappa älskar mig*.
- ★ 6. Sätt blompinnen med regnbågsblomman i din kruka med gräsfrön.
- ★ Fotodokumentera och skriv ner barnens citat under processen.
- ★ Häng upp bilder och citat på Depp & Pepp-väggen.





4. Vattna era tankefrön

- ★ Ha en samling varje dag vid krukorna och låt barnen gå fram till krukorna och säga sina fina saker som är viktiga för dem som de har på sina regnbågsblommor. Det ger en extra kraft eftersom barnens foton är klistrade på krukorna. När barnen vattnar sin kruka kan de också tänka/säga dessa snälla saker till fröna, det blir som extra näring till jorden.
- ★ Dokumentera med foto och anteckningar vad som sker hos det enskilda barnet, barngruppen. Sprider det sig de goda känslorna till andra? T.ex. föräldrar mfl? Vad händer?
- ★ Sätt upp er dokumentation på er Depp & Pepp-vägg som även blir en reflektionsvägg där era tankar, känslor idéer blir synliga.

- ★ Extra uppgift: Låt barnen komma på fina peppande saker att säga till sig själva, varandra och till kompisarnas odlingar under tiden som gräset växer upp. Till exempel: *Vi är snälla mot varandra. Vi tycker om att leka tillsammans. Du är en fin kompis. Jag är en bra vän.* Skriv upp sakerna på en lista tillsammans och sätt upp bredvid krukorna. Låt barnen vara förebilder för den övriga barngruppen genom att peppa sig själva och andra med dessa ord. Pedagogerna får påminna/inspirera barnen så att dessa ord får växtkraft. Orden blir som tankefrön skapar fina känslor hos sig själv & andra.

