

Arbeta
tillsammans



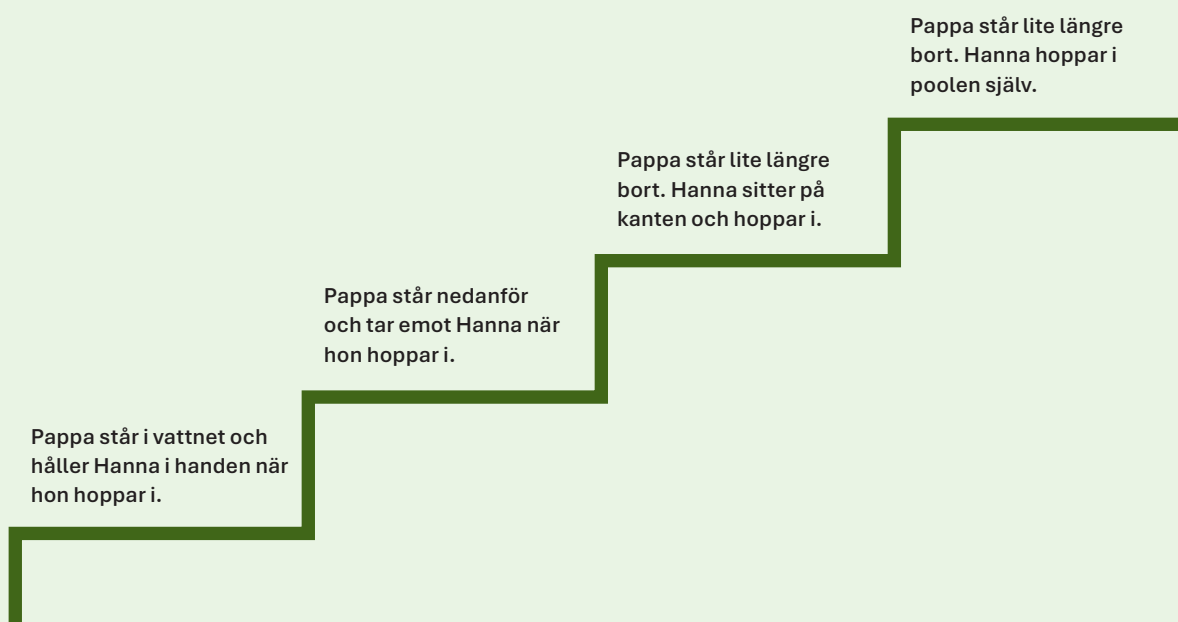
Att göra en träningstrappa

När något känns läskigt och svårt så kan man behöva öva i små steg för att göra det lättare och för att till slut våga göra det man är rädd för. För att bestämma vad man ska öva på i vilken ordning kan barn och en vuxen tillsammans göra en träningstrappa.

Exempel:

Hanna vill gärna kunna hoppa från kanten ner i stora bassängen i badhuset. Hon har sett en kompis göra det men själv vågar hon inte. Hanna och hennes pappa ritat en träningstrappa som visar hur de kan öva i små steg för att Hanna till slut ska våga hoppa från kanten ner i bassängen helt själv.

Vid varje steg på träningstrappan är det bra att öva några gånger tills det känns bra i kroppen. Då kan man gå vidare till nästa steg.



Fundera
och fyll i

Hur skulle din träningstrappa kunna se ut?

Det här vill jag klara av: _____

Vad skulle kunna vara bra med att klara av det? _____

Hur kan du träna? Ta hjälp av en vuxen och rita din träningstrappa.

Tips!

Ibland kan det vara till hjälp att komma överens om en belöning efter varje steg på tränings-
trappan. Belöning kan vara att göra något roligt eller att få något som man tycker om.