



Hejsan alla barn, hoppas ni alla mår bra!

Hälsningar från Hoppsan-skogen där jag bor! Vet ni vem jag är?

Vet ni vem jag är?

Jag heter Tiuku!

Nu är det årets viktigaste vecka, nämligen **Veckan för barnens rättigheter**! Därför skriver jag brev till er varje dag den här veckan och berättar vad barnens rättigheter egentligen är.

I år vill jag särskilt tala om för er alla att **varje barn är värdefullt**. Världighet låter kanske lite gammaldags, men det betyder alltså att du är värdefull, din kompis är värdefull, ni är alla värdefulla. Precis som ni är! Du Ni behöver inte alls ändra er på något sätt!

Det är roligt att alla är olika och ändå lika värdefulla! Här i Hoppsan-skogen bor verkligen olika slags typer. Jag har till exempel en lustig svans och en färggrann päls och ganska stor näsa, men jag gillar mig själv just så här. Min bästa vän Fike är däremot rund och röd och har strumpor av olika par. Och Fike är mycket viktig och värdefull för mig!

Vilka olika saker lägger ni märke till hos varandra? Och vad har ni alla gemensamt? Berätta vad ni gillar hos varandra och er själva. Jag vill gärna höra!

Gissa vad? På fredag firar vi dagen för barnets rättigheter! Då firar vi alla olika och lika värdefulla barn. Hur ska ni fira?



Diskussionsuppgift:

Diskutera Tiukus fråga. Vilka likheter och olikheter har medlemmarna i er grupp?
Vad är det som gör var och en till sin egen, unika person?

Vännerna i Hoppsan-skogen som färgläggningsbilder:

Skriv ut bilder av [djuren i Hoppsan-skogen \(länk\)](#) och färglägg dem tillsammans.

Tänk om ni skulle färglägga bilderna så att de ser helt annorlunda än vanligt? Ni kan också använda bilderna för att fundera vad djuren har gemensamt och vad som gör dem annorlunda och hur olikheter gör dem alla intressanta och värdefulla.



Hej igen barnen!

Här är jag igen, Tiuku! Igår pratade vi om värdighet. Fike frågade mig på vilket sätt hen är värdefull för mig, och jag sa att jag känner mig varm och trygg varje gång jag ser hen. Därför är Fike mycket värdefull för mig. Har du några sådana typer i ditt liv som gör att du alltid mår bra när du är i deras sällskap?

Du är själv värdefull på många sätt för många andra. Du kanske är en mycket viktig vän för någon, eller någons kramkompis. Någon kanske litar på dig och vågar berätta alla sina hemligheter för dig! Eller kanske du kan teckna så fina teckningar att andra blir glada av att se dem.

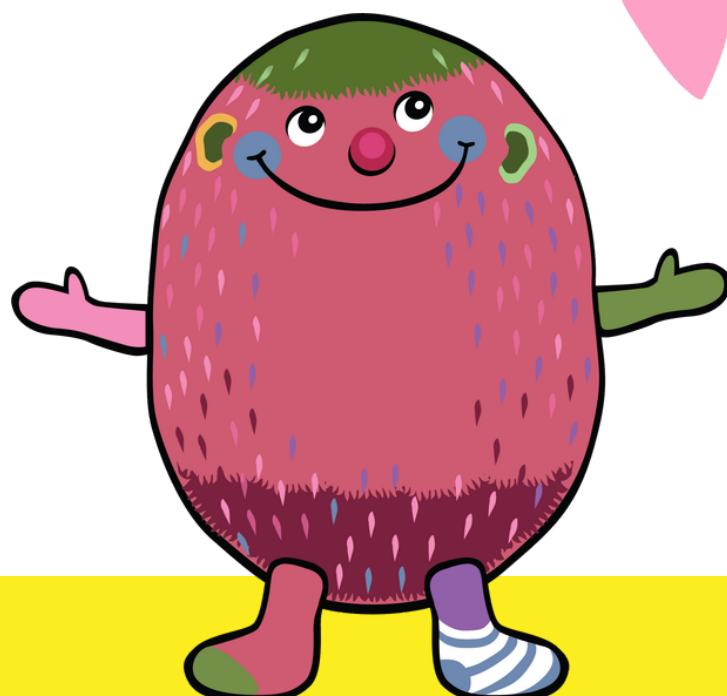
Och gissa vad? Alla ni barn kan vara duktiga på att föreslå nya idéer för vuxna. Vuxna är inte alltid så bra att hitta på nya idéer, men barn kan hjälpa vuxna med det. Det är också jättefint!

Fike sade att det ibland känns som om hen är dålig och att ingen gillar hen, och det gjorde mig lite ledsen. För det är inte alls så! Men vem som helst kan ibland känna på samma sätt, och det är bra om någon säger till personen att den känslan har du endast i ditt eget sinne. Det är varken farligt eller sant att känna sig dålig.

Jag sade till Fike att även om hen har en dålig dag så är hen också då värdefull för mig, och Fike sade till mig att så känner hen också om mig. Jag tyckte att Fikes ord var så trevliga! Och värdefulla!

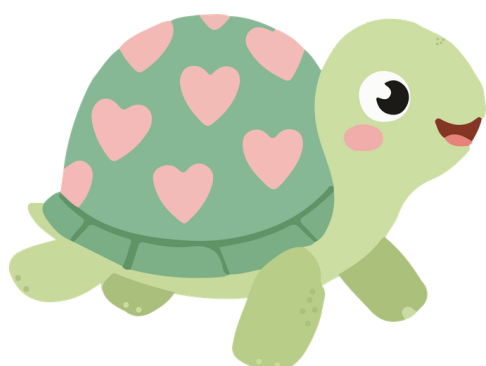


Hälsningar

Tiuku

Beröm en kompis

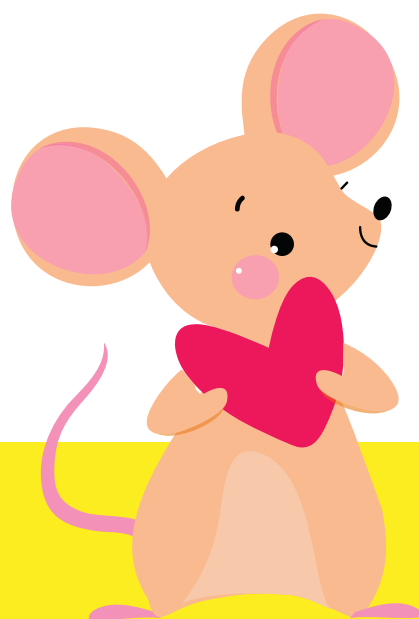
Gruppen ställer sig parvis. Båda barnen i paret ska komma på något trevligt om sitt par och berätta det för paret. Båda kan också berätta för den andra något trevligt om sig själv. Därefter ska ni byta par.



Tiukus svans

Oj så hemskt! Tiuku har tappat sin svans! Hjälp Tiuku och sätt turvis svansen på Tiuku med ögonen slutna.

Tiukus svans är en omvandlad version av den traditionella leken Sätta svansen på Åsnan, [skriv ut materialet här \(länk\)](#)!





Tjing hela gänget!

Vet du vilka rättigheter du har? Varje barn har nämligen ganska många olika rättigheter, och det är de vuxnas uppgift att se till att de tillgodoses.

Jag frågade djuren i Hoppsan-skogen vilka av barnets rättigheter de känner till.

"Rätt till skydd", ropade Igelkotten. Precis som mina taggar skyddar mig, och därför känner jag mig trygg."

Fike sade att skydd betyder också att ett barn inte får mobbas eller behandlas illa. Om något sådant händer, måste man berätta det för en trygg vuxen som måste ingripa.

"Rätten att leka är också mycket viktig", sade Haren, som började skutta omkring.

Ugglan ritade för Haren en hopphage på marken och sedan började de hoppa tillsammans. Fast egentligen flög Ugglan rakt till den sista rutan, men det störde inte Haren.

"Rätten att bli hörd", sade den lilla Musen tyst och blygt. Jag log mot Musen och sade att det stämmer, att detta är en mycket viktig rättighet och att alla barn har rätt att bli hörda. Vuxna måste lyssna på vad barnen säger. Eller om ett barn inte vill säga sin åsikt någon gång, så är det också barnets rättighet.

Alla barnets olika rättigheter tillsammans gör att barnet känner sig värdefullt. Det är därför mycket viktigt att vi kommer ihåg rättigheterna.



Diskussionsuppgift om barnets rättigheter

Vilka andra av barnets rättigheter kommer ni ihåg än de som Igelkotten, Haren och Musen nämnde? Vad tror ni att rättigheterna betyder och hur kan vuxna se till att de tillgodoses i barnens liv? Känner barnen igen några punkter där barnen har fått eller inte har fått sina rättigheter tillgodosedda?

Ni kan läsa mer om barnets rättigheter på webbplatsen [Lapsenoikeudetlapsille.fi/sv](https://lapsenoikeudetlapsille.fi/sv) (länk).

Tips! Som hjälp i samtalet kan man använda utskrivbara [målarbilder om barnets rättigheter](#) (länk).

Motionsbetonad övning

Nu kan ni leka hippa, som också kallas för nata eller tafatt! Syftet med berömhippan är att stärka lagandan och visa att varje barn är värt beröm och uppmärksamhet.

[Läs instruktionerna för leken här](#) (länk).



VECKAN FÖR
BARNETS
RÄTTIGHETER

Hej igen alla barn!

Vet ni vad? Idag hade jag en dålig dag.

Redan i morse, när jag vaknade, var jag arg och jag skulle ha behövt en kram. Jag gick till Fike, men Fike var inte hemma! Jag visste inte vart Fike hade tagit vägen, och det retade mig. Varför lämnade Fike inte ens en lapp på dörren? Bryr sig Fike inte alls om mig? Jag vandrade ensam i Hoppsan-skogen och sparkade stenar. Jag kände att jag var helt ensam i hela världen.

När jag kom till Ugglans träd märkte jag att alla var där! Och ingen hade bett mig komma dit! Fike märkte inte ens att jag kom, utan lyfte tillsammans med Haren upp ett fånigt bord på Hästens rygg.

Jag kände mig så förolämpad och satt ensam i ett hörn och deppade. Men sen kom Fike fram till mig och frågade varför jag sitter och surar. Fike hade ändå märkt mig!

Jag sade att ingen märker mig, att jag behövde en kram och att jag kände mig eländig. Fike blev förvånad och frågade mig om jag inte kommer ihåg att vi i morgon firar Dagen för barnets rättigheter, och i går kom vi överens om att alla skulle förbereda festen tillsammans i dag. Det hade jag helt glömt!

"Det var bra att du berättade att du kände dig ledsen", sade Fike och kramade mig riktigt hårt. Fike är så liten att Fike kramade mitt ben, men det kändes ändå bra. "Ska vi nu baka en tårta tillsammans?"

Sedan tyckte jag igen att det var en bra dag.



Hälsningar
Tiuku



Uppmuntrande kram när någon är ledsen - mindfulness-övning för barn

Be att barnen en stund sätter eller lägger sig bekvämt.

En vuxen leder övningen med sin röst:

Sätt din hand på din mage.

Nu andas vi som Fike! Låt magen bli stor och rund som en ballong.

Andas långsamt ut luften genom munnen.

(Upprepa 2–3 gånger).

Föreställ dig att du har en dålig dag.

Var i din kropp känner du det? Är det i magen, bröstet eller huvudet? Hur stor är den dåliga känslan? Vilken färg har känslan?

Säg högt till dig själv: "Jag har en dålig dag, men det gör inget. Jag är ändå bra och värdefull."

Föreställ dig nu att du är på ett ställe där det är verkligt skönt att vara. Platsen kan vara på ett mjukt moln, i ditt eget rum, i Hoppsan-skogen eller i ett fint sagoslott. Var som helst där du trivs. Säg till dig själv: "Jag mår bra. Jag är värdefull. En dålig dag varar inte för evigt."

Känn efter om du fortfarande känner den dåliga dagen inom dig eller om den redan helt har försvunnit.

Sträck händerna riktigt högt upp och gör tånjande rörelser.

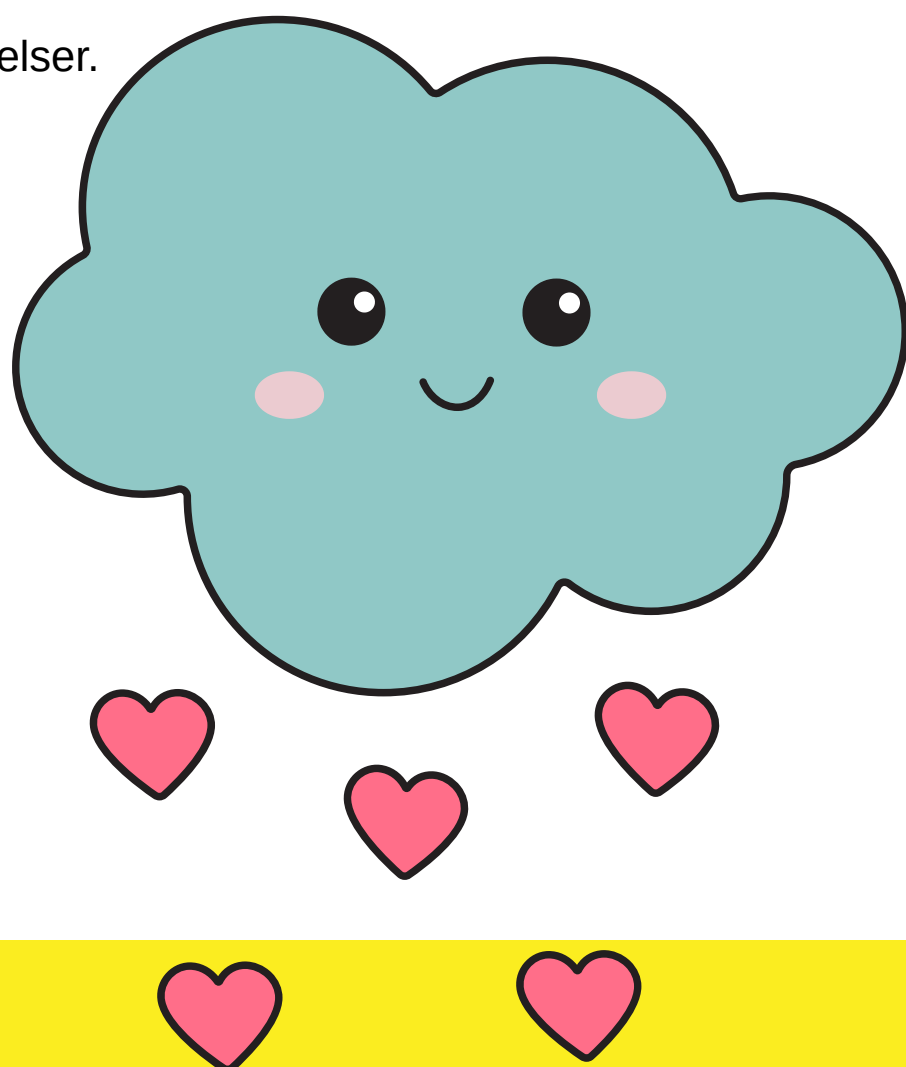
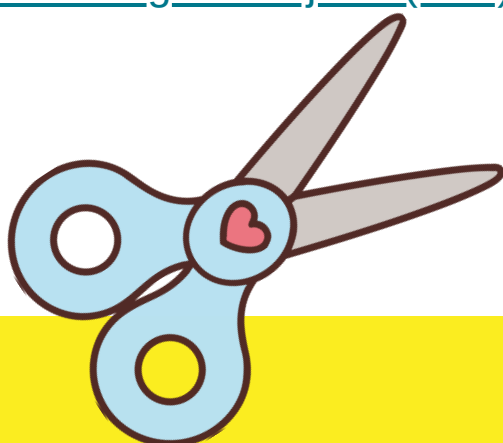
Nu kan du stiga upp.

Hur kändes det?

Pyssla hjärtan

INu ska vi glädja en kompis med ett hjärta!

[Här finns anvisningar om hur ni gör ett hjärta \(länk\).](#)



VECKAN FÖR
BARNETS
RÄTTIGHETER

Hej än en gång alla barn!

Jag hoppas att ni har haft en verkligt trevlig Veckan för barnets rättigheter och att ni har känt er värdefulla!

I dag firar vi Dagen för barnets rättigheter! Märkte ni att flaggor har hissats på gårdarna? Flaggorna vajar i dag för er barn!

I Hoppsan-skogen firar också vi barnen och barnets rättigheter. Vi äter den tårta som vi bakade med Fike igår samt dansar och firar tillsammans.

Ugglan har för oss gjort en frågesport om barnets rättigheter och Hästen gjorde en hinderbana. Men det spelar egentligen ingen roll vem som vinner, för alla är bra på något och det känns värdefullt att enbart få delta. Ibland tycker jag att det är lite spännande att delta i olika tävlingar, eftersom jag inte tycker om att förlora, men Fike har sagt att det inte är något fel med att förlora, man lär sig bäst av förluster. Och ingen kan alltid vinna. Och det skulle ju vara tråkigt, åtminstone för de andra!

Den här dagen kommer att bli en verkligt trevlig dag! Och det bästa av allt är att jag får tillbringa den med alla mina vänner.

Kom ihåg att också hemma berätta att vi idag firar barnen, för **varje barn är värdefullt och underbart, på sitt eget sätt och precis som det är!**

Hej då!



Hälsningar

Tiuku



Ugglans frågesport

Känner du till barnets rättigheter? En vuxen frågar barnen om en rättighet är en av barnets rättigheter och barnen får rösta genom att visa tummen upp eller tummen ned. Sedan kan en vuxen berätta vad rättigheten betyder.

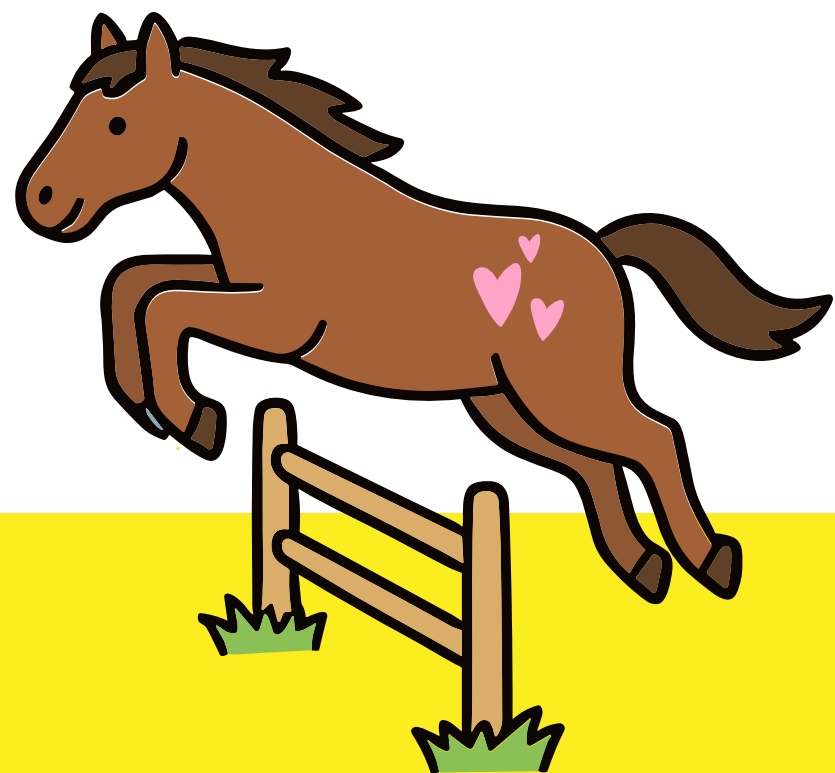
- Rätt att leka (**ja**, barn har rätt att vila och leka)
- Rätt till vård och skydd (**ja**, och vuxna ska ta hand om barnen)
- Rätt att äta godis (**nej**, åtminstone inte hela tiden, eftersom vuxna måste se till att barnet får bra och riktig föda)
- Rätt att mobba andra (**nej**, eftersom också andras rättigheter ska tillgodoses)
- Rätt till säkerhet (**ja**, och vuxna måste se till att barnen är säkra)
- Rätt att inte tvätta tänderna (**nej**, eftersom vuxna måste ta hand om barnets hälsa)
- Rätten att vara värdefull (**ja**, barnet har rätt att känna sig värdefull)
- Rätten att göra vad man vill (**nej**, eftersom vuxna måste skydda sina barn och i allmänhet vet vuxna bättre hur de ska skydda sina barn)
- Rätt till egen åsikt (**ja**, barnens tankar är viktiga och barnen får säga dem högt)

Till sist kan en vuxen påminna barnen om att dessa rättigheter tillkommer alla barn varje dag.

Hästens hinderbana

Bygg i lokalen en hinderbana av olika saker. Som hinder kan ni använda kuddar, madrasser eller vad som helst som med beaktande av barnens ålder och skicklighet är lämpligt och ofarligt. Ni kan hoppa över hindren var för sig eller som ett par hand i hand. Barnen får välja hur de avlägger banan; hoppande, gående eller till och med krypande. De andra barnen och vuxna sporrar det barn som på sin tur avlägger hinderbanan.

Tips! Barnen tycker att det är ännu roligare om också vuxna deltar!



En fest för barnets rättigheter

Ni firar dagen för barnets rättigheter! Planera och ordna en liten fest tillsammans med barnen och låt barnen besluta om så många saker som möjligt: programmet på festen, klädseln, serveringen. Precis som under tidigare år kan ni laga [ett vimpelband med barnets rättigheter](#). På ena sidan av vimpelbandet kan barnen rita sin egen bild och på den andra sidan kan barnen rita eller skriva sina önskemål eller till och med barnets rättigheter.

Ni kan också lyssna på [Lapsen oikeuksien laulu](#) (på finska) och sjunga med. Orden i Lapsen oikeuksien laulu, noterna, sången i form av en inspelning samt en musikvideo med danskoreografi som barnen har gjort finns på webbplatsen för Veckan för barnets rättigheter. Om ni vill och hinner, kan ni promenera tillsammans i närheten av er enhet för småbarnspedagogik. Hur många finska flaggor ser ni att vajar för barnets rättigheter? Under promenaden kan ni till exempel diskutera vad barnen hemma tänker berätta för sina föräldrar om barnets rättigheter.

Diskussionsuppgift: barnets rättigheter

Vad har ni den här veckan lärt er om barnets rättigheter?

Vad betyder värdighet? Vad får dig att känna dig värdefull?

