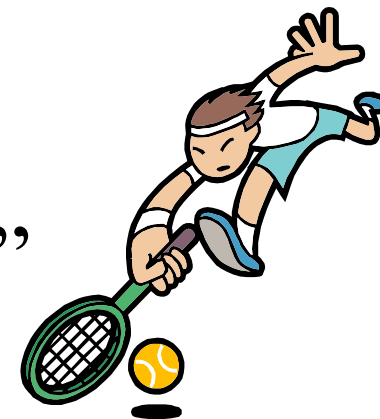


HANTERA EN FÖRLUST

1. Tänk: ”Alla kan inte vinna”



2. Tänk: ”Jag kanske vinner nästa gång”



3. Gör någonting annat!



Hantera en förlust

Instruktörsversion

1. Tänk: ”Alla kan inte vinna”

Diskutera kring hur det skulle vara om alla som spelade ett spel vann. Peka på att det är normalt att känna sig besviken och ledsen när man inte vinner.

2. Tänk: ”Jag kanske vinner nästa gång”

Motivera barnet att vilja delta i aktiviteten igen.

3. Gör någonting annat.

Det kan vara skönt för barnet att göra någonting annat när han/hon känner sig besviken på att ha förlorat.

Förslag på situationer:

Skola: Ditt lag förlorar stafetten/annan tävling på gymnastiken.

Fritid: Du förlorade i ett spel mot din syster/bror.

Hemuppgiftspapper

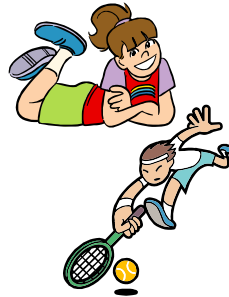
Namn: _____

Hantera en förlust

1 _____

2 _____

3 _____



När kan du träna på att hantera en förlust?



Morgon



Lunch



Kväll

Vem kan du träna detta med? _____

Var ska du försöka?



I skolan



På fritiden

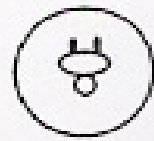


Hemma



Någon annanstans

Hur gick det?



Jättebra

Dåligt

Vet inte

HANTERA EN FÖRLUST

1. Tänk: "Alla kan inte vinna"



2. Tänk: "Jag kanske vinner nästa gång"



3. Gör någonting annat!



HANTERA EN FÖRLUST

2. Tänk: "Alla kan inte vinna"



3. Tänk: "Jag kanske vinner nästa gång"



3. Gör någonting annat!



HANTERA EN FÖRLUST

3. Tänk: "Alla kan inte vinna"



4. Tänk: "Jag kanske vinner nästa gång"



3. Gör någonting annat!



HANTERA EN FÖRLUST

4. Tänk: "Alla kan inte vinna"



5. Tänk: "Jag kanske vinner nästa gång"



3. Gör någonting annat!

