

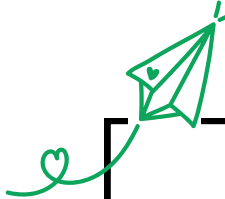
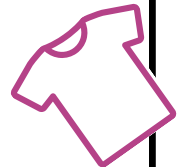





# Tips OCH TRIX



**Det är** olika hur vi upplever situationen kring en insats. Vissa tycker att det är lättare än andra. Här har vi samlat tips och trix för att underlätta tiden.



**I det här** paketet får du ett mjukdjur, två hjärtan, en vit t-shirt till mjukdjuret och en penna. Tillsammans med den som kommer åka iväg kan barnet rita och skriva på t-shirten.





## KÖP 2 KLOCKOR

På den ena sitter Sveriges flagga med Sverigetiden. På den andra klockan sitter insatslandets flagga med sin tid. Två klockor hjälper barnet att förstå tidsskillnaden.

## LÄR ER OM LANDET

Köp en bok eller gå till biblioteket och läs om landet. Titta på en jordglob eller i en atlas. Var ligger landet? Hur långt är det ifrån där ni är?

Hur skiljer det sig från där vi bor?

Är det äken eller regnskog?

Hur ser människorna ut?

Varmt eller kallt?



## GEM I GLASBURK

Räkna ner med gem. Lägg så många gem i en stor glasskål som insatsens dagar motsvarar. Lägg sen över ett gem varje dag i den andra glasskålen "Så många dagar har personen varit borta".

## MÅTTBAND

Köp ett måttband och klipp av för varje dag som går.

Kanske har du ett hemma som du inte behöver

## ALMANACKAN

Be barnet välja en almanacka. Klistra in bilder i almanackan för att hjälpa barnet med tidsperspektivet. Ex. en resväska när den som ska åka iväg behöver börja packa, ett flygplan dagen då det är dags för avresa. Om förmånen att komma hem på leave finns så klistra in en bild på den som är iväg för dessa dagar. Du kan också fylla i födelsedagar, aktiviteter m.m.



## HJÄRTAN

Barnet har ett hjärta och den som åker iväg har ett. När saken kommer smygandes kan du hålla om hjärtat och tänka på den du saknar.

Använd de hjärtan ni fick med här!

## DAGBOKEN

Skriva dagbok. Kan inte barnet skriva så be det berätta och du skriver. Låt barnet välja en bok och klistra in bilder. Bara fantasin sätter gränsen.



## WHITEBOARDTAVLAN

Skaffa en whiteboardtavla och sätt upp i ex. köket. Där kan ni skriva ned allt som ni ska berätta när ni hörs över telefonen. Det är ju så lätt att glömma bort då telefonsamtalen kan dröja.

## TIDSSNÖRE

Ta ett långt snöre och sätt knutar/lappar på. På lapparna skriver ni tex julaffton, era födelsedagar, bio etc. Sen klipper ni bort efter hand och när snöret är slut så kommer den som är iväg hem.



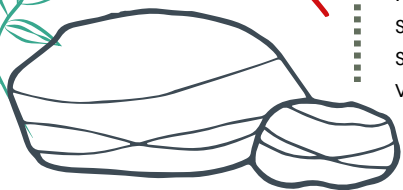
## KÖP 2 BÖCKER

Köp 2 likadana böcker, en är kvar hemma och en tar den som åker iväg med sig. Ni kan sen läsa boken tillsammans och ha högläsning när ni pratar.



## STENAR

Plocka stenar tillsammans innan den som ska iväg åker. En sten för varje vecka. Lägg stenarna i en glasskål och plocka ur en varje vecka så ser du hur antalet minskar.



HAR DU ETT EGET TIPS? SKRIV IN DET HÄR SÅ KOMMER DU IHÅG DET.