



Anknytningslekar

- Bearbetar trauma
- Reducerar stress
- Minskar utmanande beteenden
- Underlättar samarbete
- Stärker immunförsvaret
- Skapar kontakt
- Skapar trygghet



Barnstyrd lek

Ca 15 min fokuserad tid
Gärna en gång om dagen

Låt barnet styra leken
Var med och delta i leken
Låt inget störa

Bearbeta stress, minskar
utmanande beteenden,
underlättar samarbete.

Symbolisk lek

Lek med tema eller rekvisita,
tex dockor eller läkarkit.

Den vuxna kan starta upp
leken, låt sedan barnet styra.

Hjälper barnet att bearbeta
en svår händelse i en trygg
miljö.



Responslek

Om barnet gör något – svara
med ett ljud eller handling

Om barnet rider på din rygg
eller har en trollstav – låt dig
styras

Barnet får känna sig i sin
kraft, att de får styra.



Nonsenslek

Gör tokiga saker, misstag
och överdriv beteenden.

Byxan på huvudet
Borta hår med tandborste
Läsa boken upp-och-ned
Läsa upp fel regler

Stärker självförtroende och
underlättar samarbete.



Separationslekar

Skapa kort separation och
återknyt sedan kontakten.

Var inte borta för länge
Balans mellan rädsla för
separation och trygghet.

- Tittut
- Kurragömma

Bearbetar separation.

Omvänd maktlek

Föräldern spelar svag, rädd,
klumpig eller korkad och
överdriver sitt underläge.

Låt barnet knuffa omkull dig,
fånga dig, skrämna dig,
vinna över dig. Tex kuddkrig.

Minskar utmanande
beteenden.



Regressionslekar

Barnet låtsas att vara yngre
än det är. Spela med i rollen
som förälder på ett ömsint
och lekfullt sätt.

Bearbetar trauman i tidig
barndom.



Fysiska lekar

- Låtsas vara ihopklistrade
- klapplekar
- dansa
- låt barnet rida på din rygg

Stärker självkänslan.



Samarbetslekar

- Bygg ett torn
- Bygg en saga
- Pyssla
- Pussla
- Spela spel

Stärker det barnets vilja att
samarbeta.