

Ta det lugnt, det löser sig! - Frågor att prata om

1. Hur tror du Kelly känner sig när datorn gick sönder?
2. Vad gjorde Kelly för att må bättre?
3. Hur känner sig Gabby när hen inte klarade av att stapla blocken?
4. Vad gjorde Reggy för att hjälpa Gabby? Hur fick det Gabby att känna sig?
5. Izzy känner sig stressad och uppgiven över sina uppgifter. Vad gjorde Izzy för att må bättre?
6. Vad känner du när du inte klarar av en uppgift?
7. Vännerna blir stressade av olika anledningar. De behöver lugna ner sig. Kan du berätta om en situation som gör dig stressad?
8. När du blir stressad, kan du märka att du känner något mer än stress? Vad kan det vara för känsla?
9. Hur vet du att du är stressad?
10. Kan du märka att vuxna behöver lugna ner sig? Hur vet du det?
11. Vad kan du göra för att hjälpa en stressad person?
12. Vännerna lugnade ner sig genom att sparka boll, spela musik, dansa och meditera. Berätta om andra sätt att lugna ner sig på.
13. När du blir arg, ledsen och besviken:
 - Hur känns det i kroppen då?
 - Vad brukar du göra?
 - Vad är bra att göra?
 - Vad är inte bra att göra?
 - Hur vill du att andra ska hjälpa dig?



Tips: Du vet väl om att samma scenario också finns som en sagobok och ett spel i Peppy Pals app?

Följ gärna @PeppyPals på sociala medier för att få tips, inspiration och senaste forskning kring EQ. Självklart kan du vara med och dela dina synpunkter och Peppy-moments.