



Checka in vid matbordet.

Mat är ett sätt att umgås. Men att umgås är lite som fotboll eller hästhoppning. Man måste träna för att bli bra. För vissa är det självklart – fotbollen, hästhoppningen eller umgänget – andra får kämpa mer och behöver hjälp för att inte bli utanför.

Ett smart knep för att alla ska få ta plats är att göra en incheckning vid matbordet! Alla får i tur och ordning en kort stund att berätta om något som är viktigt för dem, något man nyss varit med om eller något man kommit fram till. Forskning visar att denna rutin hjälper oss att landa här och nu, att minska stressen och att bättre se och höra varandra.

Du hittar fler tips på
arla.se/arlakadabra
eller growingminds.se

