

Letar du efter ett enkelt sätt att minska stress och hitta lugnet i stunden?

Ta en leksak. Bokstavligen.



Alla åldrar kan ha glädje av att leka med leksaker. Leksaker hjälper dig att släppa spänningar, återhämta dig och fokusera. Och sensoriska leksaker, dvs. leksaker som engagerar sinnen - t.ex. känsel, syn och ljud - kan vara särskilt användbara.

Gör din egen sensoriska lekstund rolig!

Här är ett enkelt recept¹ på lekdeg, med ingredienser som är vanliga i ett hem. Blanda ihop till en boll av lekdeg:

½ kopp dl (120 g) vanligt mjöl

2 msk (30 g) bordssalt

¼ kopp (60 ml) varmt vatten

1 msk (15 ml) vegetabilisk olja

Livsmedelsfärg (valfritt)



Du kan förvara lekdeg för återanvändning i en lufttät behållare i ditt kylskåp.

Källor:

¹BBC. Så gör du din egen lekdeg - sensorisk lek för barn i tidig ålder. Besöktes 23 januari 2024.

The American Stress Institute. Lindra stress, lek med leksaker. Besöktes 23 januari 2024.

Diversifierad. Fördelarna med sensoriska leksaker. Besöktes 23 januari 2024.

Government of Canada. Sinnet: Omge ditt barn med möjligheter att lära sig saker. Besöktes 23 januari 2024.

The National Association for the Education of Young Children (NAEYC). Modellerans kraft. Besöktes 23 januari 2024.

WF12723010 142699-012024