

MOTIVATIONS- LYFTET

FÖR FÖRSKOLAN

LÄRARHANDLEDNING



**MOTIVATIONS
LYFTET**
BY Star for Life 

Vad är Motivationslyftet?

Motivationslyftet är ett förebyggande och främjande utbildningsprogram som erbjuder förskolor och skolor en möjlighet att på ett strukturerat sätt arbeta med motivation, värderingar och självledarskap. Metoden och materialet utgår från den svenska läroplanen, samt Barnkonventionen och FN:s globala hållbarhetsmål.

I arbetet med Motivationslyftet får alla barn och elever, utifrån sina enskilda förutsättningar, en möjlighet att träna förmågor som dels är viktiga för att de på sikt ska kunna prestera, men också för att de ska må bra. Genom att tidigt stärka och rusta barn och unga med en tro på sin egen förmåga och ett ansvarstagande för sina studier, sin hälsa och sin omgivning, skapas framtidshopp och goda förutsättningar för ett hållbart samhälle.

Materialet för förskolan fokuserar främst på att lägga grunden för trygga barngrupper och individer genom att arbeta med känslor, perspektivtagning och samarbete. I detta arbete får barnen också goda chanser att utveckla sitt språk genom guidad reflektion och interaktion med de andra barnen i gruppen.



Upplägg

Förskolematerialet är indelat i två förmågor.

Förmåga 1: Emotionell kompetens – Att förstå, sätta ord på och reglera olika känslor

Förmåga 2: Perspektivtagning och samarbete

Med **förmågor** ovan menas de personliga färdigheter och kompetenser som barnen får träna genom Motivationslyftets utbildningsprogram, samma förmågor beskrivs i förskolans styrdokument.

Varje övning är uppdelad i tre delar: Syfte, genomförande och kommentar

- I **syftet** beskrivs målsättningen med övningen och vilken förmåga barnen får träna, samt varför den är viktig.
- I **genomförandet** beskrivs övningens upplägg. Ibland är genomförandet kopplat till ett tema och i andra fall är det mer generellt användbart.
- I **kommentaren** finns förslag på ytterligare sätt att fördjupa arbetet med förmågorna.

Intranät

- Varje förskola har en egen inloggning till Motivationslyftets intranät.
- Lärarhandledning finns att ladda ner på intranätet. Via intranätet nås webbshopen där hela lärarhandledningen i fysisk bokform, affischer och inspirationskort kan beställas.

Lärarhandledningen

Lärarhandledningen utgår främst från förskolans läroplan, Barnkonventionen och forskning kring barns utveckling, men tar även inspiration från FN:s globala hållbarhetsmål.

Lärarhandledningens olika avsnitt består av:

- Introduktion kring Motivationslyftet.
- Koppling till läroplan.
- Barns utveckling.
- Reflektionsfrågor till pedagoger.
- Övningar med barngruppen.

Läroplan för förskolan (Lpfö18)

Målen i förskolans läroplan anger inriktningen på utbildningen och därmed den förväntade kvalitetsutvecklingen, samt hur den bidrar till varje barns utveckling och lärande. Målen visar en riktning att sträva mot och är inte utformade som mål att uppnå eller krav på jämförelse mellan enskilda barn.

Utdrag ur Förskolans värdegrund och uppdrag

- Förskolan ska främja alla barns utveckling och lärande.
- Utbildningen ska ge barnen möjlighet att utveckla sin förmåga till empati och omtanke om andra genom att uppmuntra och stärka deras medkänsla och inlevelse i andra människors situation.
- Förskolan ska främja barnens förståelse för värdet av mångfald.
- Undervisningen ska stimulera och utmana barnen.
- Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva, gestalta, kommunicera genom olika estetiska uttrycksformer som bild, form, drama, rörelse, sång, musik och dans.
- Den ska ge varje barn möjlighet att uppleva rörelsegädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva.
- Alla barn ska få uppleva den tillfredsställelse och glädje det ger att göra framsteg, övervinna svårigheter och att vara en tillgång i gruppen.
- Förskolan ska stimulera barnens kreativitet, nyfikenhet och självkänsla.
- Utbildningen ska uppmuntra och utmana barnen att pröva sina egna och andras idéer, lösa problem och omsätta idéerna i handlingen.

Utdrag ur Förskolans mål och riktlinjer

Förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla:

- Förmåga att ta hänsyn till och leva sig in i andra människors situation samt vilja att hjälpa andra.
- Självständighet och tillit till sin egen förmåga.
- Förmåga att fungera enskilt och i grupp, samarbeta, hantera konflikter och förstå rättigheter och skyldigheter, samt att ta ansvar för gemensamma regler.
- Förmåga att lyssna på och reflektera över andra uppfattningar, samt att reflektera och ge uttryck för egna uppfattningar.
- Fantasi och föreställningsförmåga.
- Sin kulturella identitet, samt kunskap och intresse för olika kulturer och förståelse för värdet av att leva i ett samhälle präglad av mångfald.
- Förmåga att ta ansvar för sina egna handlingar.
- Utmanas och stimuleras i sin motoriska, sociala, emotionella och kognitiva utveckling
- Tillitsfulla relationer och att känna sig trygga i gruppen.
- Fantasi och föreställningsförmåga, motorik och koordinationsförmåga, samt förståelse för hur viktigt det är att ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande.
- Förmåga att skapa, samt förmåga att uttrycka och kommunicera upplevelser, tankar och erfarenheter i olika uttrycksformer som bild, form, drama, rörelse, sång, musik och dans.
- Intresse för berättelser, bilder och texter i olika medier, såväl digitala som andra, samt sin förmåga att använda sig av, tolka, ifrågasätta och samtala om dessa.

Hur utvecklas förskolebarn i ålder 4-6 år?

Åldern mellan 4-6 år är på många sätt en harmonisk ålder. Barnet är aktivt och nyfiskt. Samtidigt är förskoleåldern en intensiv utvecklingsperiod som kan vara utmanande för omgivningen. Barnen vill öka sin självständighet och motgångar kan leda till starka emotionella reaktioner.

Förskolebarn brukar i regel fortfarande ha en bra självkänsla och tro på sitt eget värde, och också tro på sin förmåga att lyckas med olika utmaningar. Världen öppnar sig och barnet söker sig allt längre från sina föräldrar, men behöver förstås också en trygg bas. Kompisarna blir allt viktigare i denna ålder. Barnet blir bättre på att ta hänsyn, samarbeta, kompromissa, vänta på sin tur och känna empati.

Barnet lär sig behärska kroppen och övar på att gå balansgång och hoppa högt och långt. Det kan vara svårt att stå eller sitta stilla. Finmotorikens öga-hand koordination blir allt bättre och många tycker om att sitta och pillra med saker eller att rita detaljer. När barnen närmar sig skolstarten börjar många intressera sig för bokstäver och att lära sig läsa.

Lek som träning inför konflikter

I leken utforskar barnet världen, sig själv och andra. Eftersom förskolebarnet börjar fundera en del över hur världen fungerar, särskilt vuxenlivet, så kan låtsaslekar, rollekar och fantasilekar fungera som ett verktyg för att kunna hantera tyngden i dessa funderingar. Även rädslor och faror kan utforskas på ett tryggt sätt. Genom leken tränas även lösningen av konflikter.

Barnet kan prata om sig själv, vad den gillar, tycker om och så vidare. Barnet kan prata lite om tankar och känslor men kan ha svårt att byta perspektiv. Genom att barnet ges möjlighet att träna sin förmåga att uttrycka sina känslor kan eventuell frustration minska.

Hjärnan anpassar sig

Hos fyraåringen når synapsbildningen sin topp i den prefrontala delen av hjärnbarken som har betydelse för uppmärksamhet och regulatoriska funktioner. Till exempel kan barnet under gynnsamma förutsättningar styra sina impulser och utveckla en tidsuppfattning. Mot slutet av förskoletiden blir synapsbildningen i hjärnan mer selektiv och nervbanor som inte används trimmas bort. Hjärnan är inte längre lika formbar eller plastisk (det är till exempel inte lika lätt att lära sig ett nytt modersmål), men tänkandet blir snabbare och mer effektivt. Hjärnan anpassar sig till världen barnet existerar i.

Fantasi för att lösa problem

Utifrån ovanstående utvecklingsskeden får arbetet med barns personliga utveckling i förskolan en stor betydelse. I princip handlar det om att hjälpa barn att utveckla och behålla värdefulla förmågor, till exempel att fantasera och visualisera, som stödjer senare förmågor som att lösa problem, att inta andras perspektiv, anpassa sig till förändringar och att navigera mellan olika känslotillstånd utan värderingar.

Förståelsen för självledarskapsträning i förskolan bygger på samma grundförståelse som vår fysiska kondition. Effektiv fysisk träning består alltid av tre viktiga grundelement: Kondition, rörlighet och styrka. På samma sätt behöver vi tänka kring den mentala konditionen. Träningen syftar till att behålla den mentala uthålligheten, anpassningsförmågan och resiliensen för att utveckla barnets självkontroll.

Förmåga 1: Emotionell kompetens – Att förstå, sätta ord på och reglera olika känslor

Emotionell kompetens

Emotionell kompetens kan definieras genom olika konkreta förmågor som i sin tur kan stärkas genom förebyggande träning. Från tidigt i livet känner barn många olika känslor, men att känna igen egna känslor, hur de fungerar och hur de hanteras tar tid och träning. Särskilt reglering av känslor kan stödjas av vuxnas vägledning, till exempel genom att sätta ord på känslor och hjälpa barn hitta bra sätt att hantera starka känslor.

Förståelse för känslornas betydelse och natur

Alla känslor är värdefulla för oss och kan ses som bränsle för vår motivation att agera. Ilska kan till exempel vara en stark drivkraft till att sätta gränser, att engagera dig i viktiga frågor eller att ta ett beslut. Rädsla kan leda till att du undviker farliga situationer. Lika mycket som glädje kan vara en källa till att vilja utvecklas och att lära sig något nytt. Känslor är dessutom övergående och kan då tänkas som något vi "går igenom" i stället för någon vi "är". Därför är det viktigt som pedagog och vuxen att skapa ett tillåtande klimat där barn tillåts att känna och uttrycka alla känslor utan värderingar.

Barn i den tidiga förskoleåldern har oftast en öppen inställning till samtliga känslor. Men genom miljön de befinner sig i, och sättet de får bekräftelse av vuxna omkring dem, så lär sig barn att förstärka de känslor som de upplever att omgivningen uppskattar mest. Våra olika känslor kan även värderas utifrån till exempel ett genusperspektiv med en föreställning om att det finns typiskt kvinnliga och typiskt manliga känslor. Konsekvensen kan bli att barn tidigt lär sig trycka undan vissa känslor eller enbart visa tillåtna känslor. Resultatet kan bli att de trycker undan en känsla som sedan till slut kommer ut med väldig kraft, eller uttrycks på ett annat sätt, istället för att de lär sig att alla känslor fyller ett syfte och är värdefulla.

Att kunna identifiera och sätta ord på känslor

Känslor påverkar oss fysiskt genom förändringar i hjärtslag, andetag, frisättning av hormoner och så vidare. Rädsla kan till exempel få oss att må illa eller få ont i magen och glädje kan skapa pirr i kroppen. Känslor kopplas även till de situationer som orsakar dem. Att misslyckas med en uppgift kan leda till frustration eller sorg. Att identifiera och förstå känslor kräver hänsyn till både situationen och kroppens fysiska reaktioner.

Därefter krävs förmågan att sätta ord på det vi känner – inte bara en kategorisering, utan även mer nyanserade aspekter såsom känslans styrka. Många barn och ungdomar saknar ordförråd för att beskriva olika känslors variation i styrka, det vill säga istället för att uttrycka att man kanske inte gillar en person används ord som hat. Att barn tidigt får träna på att nyansera och kommunicera sina känslor är en grundförutsättning för varaktiga relationer i framtiden.

Att kunna reglera sina känslor

Att förstå sina känslor och att registrera sina fysiska reaktioner är den viktigaste förutsättningen för att konstruktivt kunna reglera sina impulser, vilket underlättar vårt samspel och samarbete med andra. Emotionell självreglering ger också förmågan att uppmärksamma och respektera andras känslor, och möjlighet att kommunicera bättre till exempel i konfliktsituationer. Vidare kan det stärka förmågan till empati och självförståelse.

Reflektionsfrågor för pedagogiska diskussioner i arbetsgruppen

Genom att samtala och reflektera tillsammans i personalgruppen skapas förståelse och en gemensam samsyn kring förmågorna. Att exempelvis diskutera vilka svårigheter och möjligheter som är relaterade till de olika begreppen. Denna läroprocess, kopplad till det pedagogiska arbetet och det kollegiala lärandet, sker med fördel kontinuerligt. Fördjupa diskussionen vid flera tillfällen som vid reflektionstid, planeringstid, studiedagar och APT.

Ta er an nedanstående frågor, en fråga i taget, genom att först fundera enskilt för att sedan diskutera och reflektera tillsammans.

1. Hur benämner ni som pedagoger olika känslor? Testa i arbetsgruppen hur många synonymer ni hittar för olika känslor som glädje, ilska och sorg. Lägg orden i rätt ordning utifrån styrkan de uttrycker.
2. Välj någon av följande känslor som utgångspunkt för diskussion: Ilska, Glädje, Sorg och Rädsla. Fundera hur du/ni reagerar när barnen känner och visar denna känsla.
 - Har du lätt att bejaka alla känslor hos barn eller finns det undermedvetet någon eller några känslor som du har svårare att hantera?
 - Hur tänker och hanterar du situationer där barn har svårare att uttrycka och förklara känslor?
3. På vilket sätt får barn i er förskola uttrycka sina känslor? På vilket sätt får man vara till exempel arg eller ledsen?
4. Hur reagerar andra barn när ett barn uttrycker olika känslor och hur guidar ni barngruppen i dessa situationer?
5. Vilka typiska reaktioner observerar du hos barnen när de uttrycker rädsla, ilska, sorg eller glädje?
 - Ser du generella skillnader som kan förklaras med ålder eller kön?
 - Värderar du olika känslouttryck på olika sätt? Ge exempel.
 - Finns det möjlighet eller risk att din inställning till olika känslouttryck påverkar barnens sätt att visa sina olika känslor?

Exempel på hur du som pedagog kan bidra till barnets känslomässiga utveckling

1. Öva på att förstå och sätta ord på egna och andras känslor i vardagliga situationer tillsammans med barnen. Leta efter olika ledtrådar såsom situation, ansiktsuttryck, kroppens signaler och så vidare.
2. Tänk på situationer som skulle kunna leda till att barn/barnen känner en viss känsla och samtala i arbetsgruppen kring hur ni kan hantera dessa.
3. Uppmuntra barnen att uppmärksamma och bekräfta sina kamraters känslor för att främja utvecklingen av empati. Träna på att hitta konstruktiva sätt att uttrycka känslor tillsammans med barnen.

Introduktion av övningar

Att arbeta kontinuerligt med värdegrundsarbete i förskolan är viktigt av flera anledningar. För det första hjälper det barnen att utveckla en grundläggande förståelse för respekt, omtanke och rättvisa, vilket bidrar till att skapa en trygg och inkluderande miljö där alla känner sig välkomna. Genom att prata om känslor får barnen också verktyg för att förstå sina egna och andras känslor, vilket främjar bättre kommunikation och konflikthantering.

Ett starkt fokus på värdegrund skapar en gemenskap där barn lär sig att ta ansvar för sina handlingar och visa hänsyn till andra. Det är en grund för goda relationer, både inom gruppen och med vuxna. Genom att arbeta med känslor får barnen dessutom en större självkännedom och förmåga att hantera sina egna känslomässiga reaktioner, vilket är avgörande för deras sociala och emotionella utveckling.

För att barnen ska få en stadig grund att vila på behöver övningarna repeteras och vara återkommande i vardagen. Det är ingen checklista att pricka av, utan det är tvärtom bra att använda samma övning flera gånger och i olika sammanhang.

Reflektion tillsammans med barnen före och efter övningarna är viktigt för att ta del av barnens tankar, och att barnen får träna på att lyssna på varandra, sätta ord på vad ni har gjort och vad de själva tycker. Även detta får man göra återkommande och kontinuerligt.

Övning 1–3 är en introduktion till arbetet med känslor.

Övning 4–5 går vidare kring att förstå att känslor är dynamiska och övergående, samt att barnen får fundera på olika handlingsalternativ och träna sig på att hantera olika situationer konstruktivt.

Övning 6–7 fördjupar arbetet ytterligare och kan användas när barnen blivit mer vana att sätta ord på och visa känslor. Det kan vara senare på terminen eller kommande år om du arbetar med en barngrupp i flera år.

Förmåga 1: Att förstå, sätta ord på och reglera olika känslor

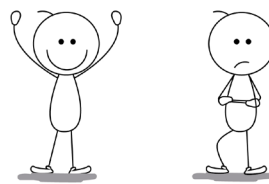
1. Vad är känslor och vilka känner jag igen?
2. Hur visar vi olika känslor?
3. Gissa vem jag är?
4. Hur känns det just nu?
5. Hur kan jag göra nästa gång?
6. Vad behöver jag när det känns så här?
7. Hur stark är din känsla?

1. Övning: Vad är känslor och vilka känner jag igen?



Syfte:

Barnen får träna på att sätta ord och visa olika känslor med syftet att de ska förstå att alla känslor är viktiga. De får också stärka sin trygghet i att kunna uttrycka olika känslor.



Genomförande:

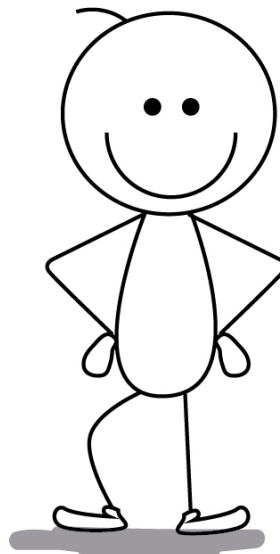
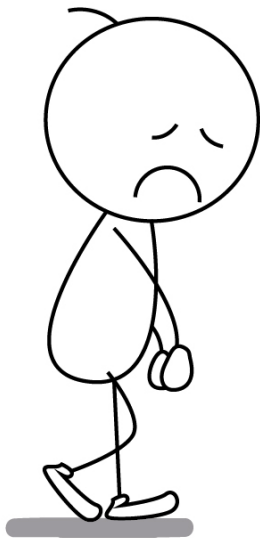
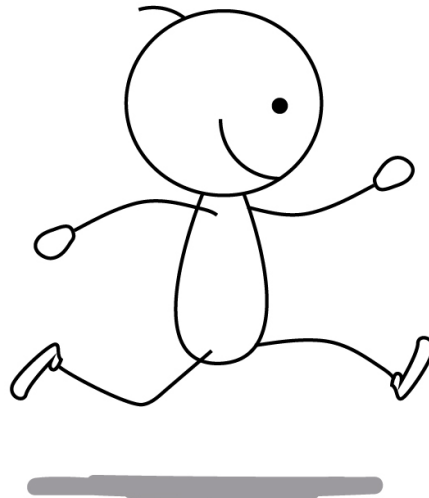
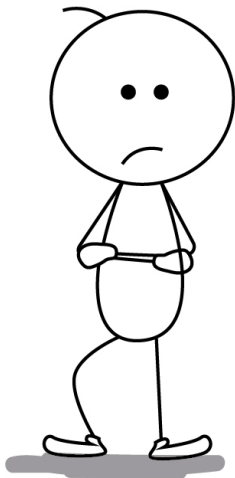
Förbered genom att kopiera upp bilder på ansikten med olika känslouttryck och ta fram saxar och kuvert med deras namn på till varje barn.

1. Samla barnen runt ett bord.
2. Ta fram en bild i taget och låt barnen reflektera över vad de ser på bilderna.
3. Ställ frågor kring och prata om just ordet känslor och vad det innebär.
 - Vad är känslor?
 - Kan ni ge exempel på några känslor?
4. Dela ut papper, sax och kuvert till varje barn och låt dem klippa ut bilderna och lägga dem i sitt kuvert. (Genom att barnen har varsitt kuvert med bilder kan ni använda dem vid flera tillfällen).
5. Avsluta med att barnen får dra varsin känsla ur sitt kuvert och berätta hur den känslan känns för dem. Om barnet vill kan den uttrycka hur känslan upplevs med kroppsspråk eller ansiktsuttryck.

Kommentar:

Känslokorten med ansikten kan användas för att få barn att förstå mångfalden av känslor som finns, att de är en del av livet. Barnen lär sig dessutom att berätta och uttrycka hur de känner sig i olika situationer. Fundera på vilka bilder barnen väljer, om de föredrar att uttrycka sig med hjälp av en bild på ett barn, en figur eller en smiley.







2. Övning: Hur visar vi olika känslor?



Syfte:

Barnen får öva på att visa och beskriva känslor för att få förståelse för olika känslor, och underlätta samspelet med andra.

Genomförande:

1. Berätta för barnen att vi har olika känslor. Vi kan känna oss glada, ledsna, rädda, pigga, trötta, lekfulla, blyga, arga och så vidare. Berätta att barnen nu ska få visa känslor med kroppen. De kommer få röra sig till musik, men också få måla känslor med färg och form. Om du känner att barnen behöver hjälp att komma igång med att visa känslor med kroppen så kan du som pedagog börja med att visa olika känslor som barnen får härma för att de ska få en "bank" av olika känslostilar som lätt kan härmas.

2. I första övningen får barnen leka "känsl-charader". De får visa olika känslor med kroppen och de andra får gissa vilken känsla de tror att kompisarna visar.

- En pedagog tar med sig två till tre barn och går ut från rummet och väntar utanför.
- Pedagogen som är kvar med barnen i rummet berättar att de nu ska visa en känsla. Börja med känslan glad. Barnen får visa med kropp och ansikte hur de ser ut när de är glada.
- De andra barnen kommer in och gissar vilken känsla barnen i rummet visar.
- Turas om så att olika barn får gå ut och sedan komma in och gissa vilken känsla de andra barnen visar med sina ansiktsuttryck och kroppsspråk.

3. Nu ska barnen få visa en känsla med hjälp av rörelse till musik. Du väljer om du vill spela själv eller ha inspelad musik som förmedlar olika känslor.

- Börja med att barnen står stilla.
- Du säger en känsla, till exempel blyg, och ber barnen röra sig, dansa, visa med kroppen den känslan när de går runt i rummet till musik.
- Pausa musiken och be barnen stå stilla. Ge dem en ny känsla. Spela därefter upp en ny låt som harmoniserar med den nya känslan som barnen ska uttrycka med kroppen.

Dela ut tygstycken eller sjalar till barnen.

- Börja spela och be barnen röra sig fritt till musiken och använda sina tygstycken för att beskriva känslan.
- Stanna musiken och spela därefter något annat som uttrycker en annan känsla.

Dela ut olika instrument (till exempel trumma, maracas, claves).

- Barnen får skapa ljud med instrumenten som uttrycker en känsla, till exempel känslorna glad, arg, rädd eller lugn.
- När barnen har skapat sina ljud kan de lyssna på varandras ljud och fundera på vilken känsla de tror att den andra vill uttrycka.

Här får barnen även träna på perspektivtagande. Genom att lyssna på musik eller skapa olika ljud får de möjlighet att sätta sig in i olika känslolägen och perspektiv, och se att känslor kan uttryckas på många olika sätt.

4. Ta fram papper och färger och låt barnen måla hur de tänker att olika känslor ser ut i färg och form. Börja med känslan glad och fortsätt därefter med känslor som pirrig, besviken och ledsen. Använd dig av nedanstående frågor för att hjälpa barnen:

- Har en känsla en färg? Vilken färg har den här känslan för dig?
- Har känslan en speciell form? Är det samma för alla?
- När du känner dig (till exempel glad) – vad vill du måla då?

5. Samla ihop barnen och samtala kring om det var svårt/lätt/roligt att försöka visa en känsla med kroppsspråket. Var det olika känslor som var lättare/svårare att visa? Samtala också om det var svårt/lätt/roligt att försöka gissa vilken känsla de andra visade. Sammanfatta för barnen att man kan visa samma känsla på flera sätt och att olika personer kan visa samma känsla på olika sätt.

Kommentar:

Denna övning kan fördjupas genom att barnen får turas om att "stå i centrum" och visa en känsla. Inled med att prata gemensamt om hur det kan kännas att vara i centrum. Vissa kan känna osäkerhet (och då vilja avstå) eller blygsel, eller så kan det kännas härligt och roligt.

För att barnen tydligare ska se hur de visar känslor kan ni använda en spegel så att barnen får titta på sig själva när de visar att de är glada eller ledsna och samtala om hur de kände när de såg sig själva. Såg de glada eller ledsna ut?

En fortsättning kan vara att prata om att vi alla påverkar varandra och hur vi kan använda det för att sprida glädje och positiv atmosfär runt omkring oss. Låt barnen få sätta ord på hur det känns att se kompisarna vara glada, hur de kan göra för att vara glada tillsammans (att känna med andra tränar den empatiska förmågan) och vad är det som gör dem glada. Låt barnen komma med förslag på vad de kan göra mer av för att göra varandra glada – eftersom glädje smittar!

Fler förslag att använda:

- Alla går runt i rummet. Pianot/musiken spelar en jämn puls och man går på olika sätt. Tufft, argt, ledsamt, blygt och så vidare. Spela tydligt de olika karaktärerna på pianot. Här kan du också ändra tempo eller ge olika instruktioner där barnen får gå på tå, krypa och så vidare.
- Skriv ner olika känslor på ett kort eller ha kort med bilder som förmedlar olika känslor. Dela ut varsitt kort till barnen som de inte får visa för något annat barn. Barnen ska visa den känsla de har på korten med hela kroppen och ansiktet. Det finns två exempel på varje känsla så två barn får samma ord/känsla och det gäller för barnen att hitta varandra parvis genom att känna igen sin känsla i varandras kroppshållning.

3. Övning: Gissa vem jag är?

**Syfte:**

En övning som stimulerar barns nyfikenhet, visualiseringsförmåga (fantasi) och ger dem träning i att kunna byta perspektiv.

**Genomförande:**

Denna övning kan delas upp och genomföras vid flera tillfällen.

1. Berätta för barnen att senare i veckan ska "någon" komma på besök. (Du själv har bestämt vem det är och utifrån det beskriver du "någon" lite grann för barnen. Det kan exempelvis vara en person, en docka, en figur eller ett djur.) Låt barnen komma på frågor utan att veta så mycket om "någon". Fråga dem vad de är nyfikna på, vad vill de veta om "någon". Skriv ner en till två frågor från varje barn.
2. Barnen får rita en teckning om hur de tror att "någon" ser ut.
3. När "någon" kommer på besök, välkomnar pedagogen "någon" och intervjuar och berättar om den med hjälp av barnens frågor.
4. När "någon" har gått får barnen fundera på vilken känsla "någon" hade och hur den känslan syntes och märktes. Exempel på känslor: Blyg, glad eller lekfull.
5. När ni har pratat en stund och kommit fram till vilken eller vilka känslor som "någon" visade får barnen fundera på: Vad behöver "någon" när den är glad, blyg, rädd eller ledsen?
6. Nu får barnen fundera på vilken känsla de själva skulle ha i olika situationer. De får berätta eller visa med kroppen. Ställ frågan utifrån nedanstående exempel: Vilken känsla skulle du ha när:
 - Du ska hälsa på hemma hos en kompis första gången.
 - Du ska börja förskoleklass.
 - Du ska gå på ett födelsedagskalas.
 - Ditt husdjur är sjukt.
 - Du förlorar i ett spel eller en fotbollsmatch.
 - Du tappar din glass på marken.
 - Du ser en spindel i din säng.
 - Någon tar din leksak.
 - Du ska åka till ett annat land.
 - Du ska flytta till en annan stad.
7. Samla ihop barnens funderingar och visa på att vi kan känna på olika sätt och ibland på samma sätt. En annan viktig insikt är att man kan se olika ut fastän man visar samma känsla.

Kommentar:

Det här sättet kan också användas när ni läser en berättelse där barnen får träna på att beskriva, rita hur personerna i berättelsen ser ut, hur omgivningen ser ut och vilken känsla personerna har.

4. Övning: Hur känns det just nu?



Syfte:

En övning som lägger grunden för barnens förståelse för skillnaden mellan känslor och mående. Övningen stimulerar även barns nyfikenhet och förmåga till att byta perspektiv och förstå att känslor är övergående.



Genomförande:

Denna övning görs med fördel utomhus, på gården eller i en skog. Ta med fyra rockringar och inplastade bilder på människor som visar olika känslouttryck, exempelvis glad, ledsen, orolig och sur.

1. Börja med en kort närvaroövning där barnen får blunda och lyssna efter vad de hör. Eftersom barnen utsätts för extra många intryck utomhus är det viktigt att hjälpa barnen att rikta fokus och det kan göras genom att de först får uppmärksamma vad de hör – eller ser.
2. Berätta för barnen att nu ska de bara fokusera på dessa bilder, visa bilderna på olika känslor. Samtala om vad bilderna visar. Lägg en bild i varje rockring.
3. Be barnen att fundera på en känsla som de har just nu och ställa sig i eller bredvid den rockringen som innehåller den känslan. De ställer sig vid den rockring som bäst stämmer överens med den känsla de har. Gå runt bland barnen och be dem berätta hur de känner sig.
4. Som avslutning kan ni låta barnen få visa den känsla de hade innan ni startade övningen och sedan vilken känsla de har nu. Samtala om känslan har ändrats eller om det är samma känsla.

Kommentar:

Man kan under flera olika tillfällen komma tillbaka till diskussionen om att känslor kan ändras, till exempel under en dag, ett tillfälle i skogen eller under en lektund. Ni kan också ta med en låda med bilderna där barnen får välja hur de känner sig, utan att visa för någon annan än pedagogen. Detta tränar barnen att göra egna val och att få fram fler olika känslor. En annan variant är att dela in barnen i två grupper och be grupperna ställa sig mitt emot varandra, två och två. Den ena gruppen får titta på en bild av en känsla och sedan ska de visa den känslan för kompisen mitt emot som får gissa vilken känsla kompisen visar. Turas om, så att alla barn får visa olika känslor.

5. Övning: Hur kan jag göra nästa gång?



Syfte:

Genom användning av drama som verktyg tränas barnen i att identifiera olika känslor kopplade till olika situationer, förstå att samma situation kan upplevas olika, framkalla olika känslor, och fundera på lösningar.

Genomförande:

Den här övningen kan göras på olika sätt där ni provar er fram till det som engagerar barnen bäst. Du som pedagog väljer situationer som passar din barngrupp. Övningen innebär att gestalta känslor genom att dramatisera situationer, så att barnen tränar på att förstå och ta till sig olika känslor kopplat till olika situationer.

Alternativ 1:

Använd gosedjur eller dockor som är varandra motpoler sett till deras egenskaper. Exempelvis:

- En snigel – långsam, blyg och försiktig.
- En hundvalp – impulsiv och ivrig.

Förslag på situation: Illustrera hur hundvalpen så otroligt gärna vill leka med snigeln. Den gör allt den kan för att få snigeln uppmärksamhet, försöker kramas och hoppar omkring runt snigeln. Snigeln i sin tur ligger där stilla och ryggar tillbaka med huvudet när valpen kommer nära. Snigeln stoppar till slut in huvudet i skalet.

När scenen är slut så stannar du upp och samtalar med barnen utifrån följande frågor:

- Hur tror ni snigeln kände sig?
- Hur tror ni att valpen kände sig i början när den såg snigeln? Hur tror ni den kände sig sedan när den såg hur snigeln reagerade?
- Hur kunde valpen ha gjort istället för att få leka med snigeln?

Alternativ 2:

Klä ut er till olika karaktärer och dramatisera en händelse ur en bok eller spela upp situationer som kan hända i vardagen. (Alternativt spelar ni in en film med er pedagoger i förväg som ni sedan spelar upp.) För att det ska bli tydligt för barnen att ni "går in" i en karaktär, använd gärna en hatt eller annan rekvisita som du sedan tar av dig när scenen är slut. Musik kan användas för att beskriva olika känslor i berättelsen.

Samtala med barnen kring det ni spelat upp på samma sätt som i alternativ 1 och be dem hjälpas åt att komma på lösningar på de olika problem som uppstod i den situation som de just har fått se.

Kommentar:

Lägg in pauser och reflektera tillsammans med barnen kring vad som just hänt, hur karaktärerna känner sig och varför de känner så. Låt därefter barnen få vara med och komma på hur karaktärerna kan agera annorlunda (eller vad som ska hända framåt i berättelsen) för att det ska bli ett bra slut. Spela slutligen upp barnens nya version. Övningen tränar barnen i att, utifrån olika vardagliga situationer, förstå olika känslor och att hitta olika lösningar utifrån dessa känslor. Genom dramaövningar uppmuntras barnen att hjälpas åt att lösa de olika problem som uppstår. Poängtera att alla kan göra fel och nu har de tränat på att hitta lösningar som de kan använda nästa gång de hamnar i en liknande situation.

6. Övning: Vad behöver jag när jag känner så här?



Syfte:

Att barnen får träna på att lära känna sina, och andras, behov kopplade till olika känslor och att utveckla förmågan att uttrycka känslor på ett konstruktivt sätt. Övningen syftar till att hjälpa barnen att vara trygga i sina känslor, vilket främjar god psykisk hälsa.



Genomförande:

När barnen har bekantat sig med olika känslor och kan sätta ord på dem, till exempel att de kan säga att de känner sig ledsna eller glada, då är nästa steg att fundera på vilka behov de har kopplade till sina olika känslor.

1. Samla barnen och samtala med dem om att alla människor kan känna olika känslor och att de syns och märks på olika sätt. Ibland kan det till och med vara så att det inte syns på en person att den är till exempel ledsen. Då är det viktigt att man kan berätta hur man känner sig och vad man behöver just då. Ge gärna ett exempel på vad du själv behöver och mår bra av när du känner dig ledsen eller ensam.
2. Barnen får tänka kring olika känslor och ge exempel på vad de tror att de eller kompisarna behöver när de är ledsna, oroliga eller arga. Här kan barnen rita, säga eller visa med kroppen.
3. Berätta för barnen att ibland kan det vara svårt att visa hur man känner i en viss situation. Man kanske är orolig, ensam eller ledsen, men man vill inte visa det. Vilka behov kan man ha då? Hur ska man göra då? Samtala tillsammans kring förslag på behov.

Kommentar:

Genom denna övning får barnen olika strategier för att hjälpa sig själva och sina kompisar i olika situationer och vid olika sorters känslor. Fortsätt att lyfta för barnen att vi till exempel kan vara ledsna på olika sätt – någon gråter, en annan blir tyst, en tredje blir arg och en fjärde kanske både gråter och skriker. Vi har också olika behov kopplat till våra känslor och det är bra att ta reda på vad vi själva behöver och vad våra kompisar behöver. Uppmuntra barnen att fråga varandra vad de känner och vad de behöver, kanske en kram eller så behöver de få vara ifred en stund. Ni kan även diskutera känslor utifrån olika sånger som beskriver känslor, till exempel. "Jag känner det i magen, åh, åh" (Ingrid Welén, Elefantboken).

7. Övning: Hur stark är din känsla?



Syfte:

Det finns inte bara olika känslor – även styrkan spelar en stor roll. I denna övning uppmärksammas barnen om att känslor kan vara olika starka och kan förmedlas på olika sätt.



Genomförande:

1. Ställ frågan: Kan en känsla höras? Har den ett ljud?

2. Berätta för barnen att de ska få undersöka styrkan i olika känslor och där kan ljud vara en hjälp, ett verktyg. Om känslan är svag kanske den låter lite, är den stark så låter den mycket. Testa tillsammans olika nyanser av känslan glad – från lite glad till jätteglad! Låt barnen göra ljud på kroppen, med rösten eller låt dem använda instrument, klossar eller annat material för att beskriva skillnaden mellan lite glad och jätteglad.

3. Reflektera tillsammans kring andra sätt att uttrycka hur stark en känsla är. Hur kan vi använda rösten och hur kan vi använda kroppen? Är det någon skillnad om de sitter, står eller ligger ner när de visar en känsla? Barnen får på så sätt kunskap om att det går att förmedla känslor på flera olika sätt. Känslor har olika styrkor, man kan känna sig jättearg eller bara lite arg eller irriterad.

4. Nu får barnen fundera på hur de kan koppla styrkan av en känsla till en färgskala. Börja med att beskriva hur det är för dig själv genom att koppla en känsla i olika styrkor till olika nyanser av en färg, eller beskriv på annat sätt så att det blir tydligt för barnen.

5. Använda skalorna av ledsen och glad, se efter kommentaren i denna övning. Håll upp skalan så att barnen ser och sätt först fingret längst till vänster av skalan. Låt barnen visa känslan utifrån den styrkan du pekar på. Hur är deras kroppsspråk eller ansiktsuttryck när de är lite glada/ledsna? Barnen får sedan visa hur deras kroppsspråk förändras i takt med att känslan blir mer och mer intensiv – när du drar ditt finger längs skalan.

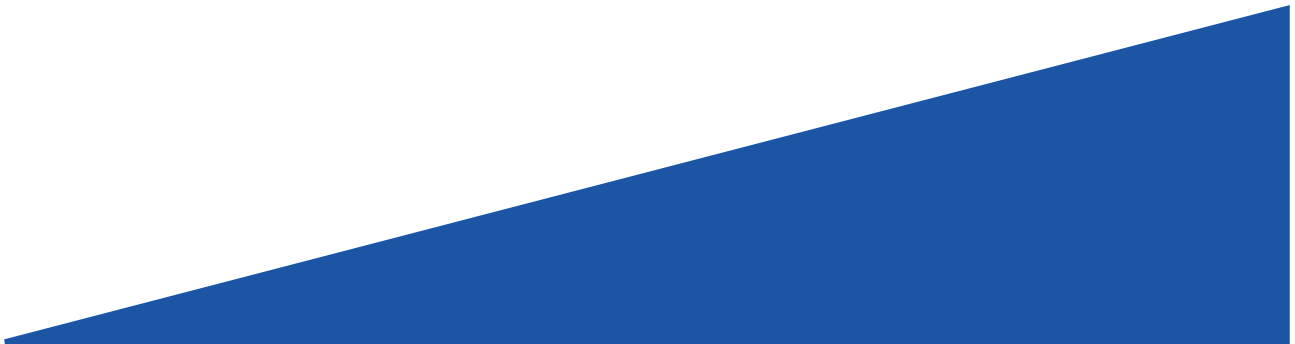
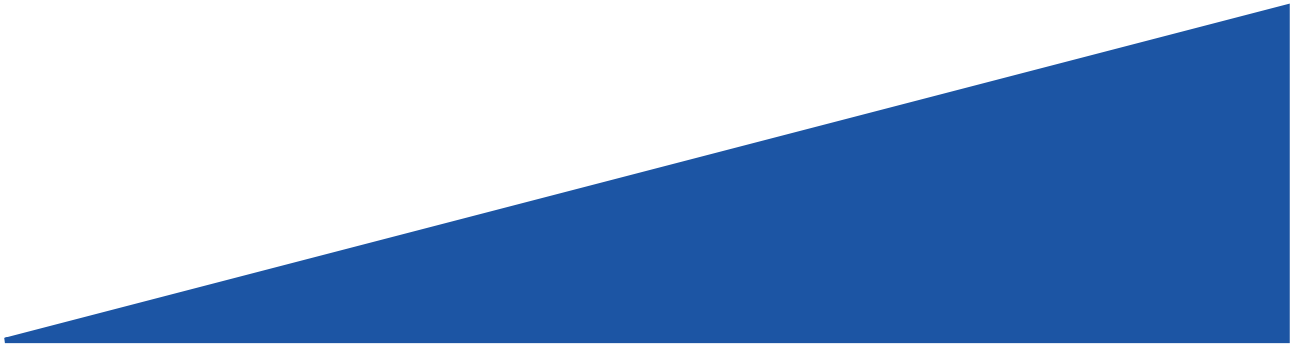
6. Låt barnen använda färger och måla olika känslor i rätt färgnyans utifrån känslornas styrka. De kan också få tomma burkar som de får fylla med pärlor, ärtor eller annat material för att beskriva hur svag eller stark känslan är.

Använd förslagsvis:

- Känslskalorna efter kommentaren.
- Tomma burkar som barnen får fylla på med pärlor, ärtor eller annat material för att beskriva hur svag eller stark känslan är.
- Färger så att barnen kan måla känslan med lite eller mycket färg.

Kommentar:

Denna övning är bra att ha som utgångspunkt för samtal i kollegiet. Fundera på hur barnen väljer att uttrycka de olika känslorna, i vilken utsträckning olika barn tar plats, samt om det finns mönster utifrån ålder eller kön? Fundera även över vilka förväntningar ni pedagoger hade innan övningen, om de infriades eller inte, samt hur era förväntningar eventuellt påverkade barnen.



Förmåga 2: Perspektivtagning och samarbete

Perspektivtagning

Utöver en förståelse för andras känslor behöver barn lära sig att andra kan ha olika tankar, mål och perspektiv. Perspektivtagning är en viktig färdighet som tränar förskolebarn att förstå och uppskatta andra människors synpunkter. Perspektivtagning är avgörande för barns utveckling av social kompetens och samarbete.

Samarbete

Samarbete är en viktig del av interaktion med jämnåriga, syskon och även vuxna. Att samarbeta med andra kräver uppmärksamhet på andras behov och önskemål, och att kunna balansera dessa med sina egna behov. Även i andra situationer där det i första läget ser ut som att vi jobbar mot varandra eller var och en för sig, så bygger det på samverkan. Till exempel inom sport, tävling, spel och lek finns samarbete – alla kommer överens om reglerna och deltar. Oavsett om barnen vinner eller förlorar kan det vara ett inlärningsmoment för att utveckla en känsla för rättvisa och hänsyn. Att vara glad för andras skull och kunna gratulera den som vinner är också viktiga delmoment i den sociala träningen.

I detta avsnitt får barnen utveckla förmågor som bygger och stärker deras resiliens, vilket innebär att de kan hantera olika situationer även när det inte går bra, exempelvis om de förlorar i ett spel. Barnen får också träna sitt dynamiska mindset, det vill säga att oftare ha inställningen att ta sig an en utmaning och inte ge upp när det är svårt.

Olika roller

Vissa barn tar snabbt en viss roll i en situation som kräver samarbete – några vill leda leken och andra har en tendens att avvakta och vilja följa med. För att upptäcka sina egna färdigheter, styrkor och svagheter är det viktigt att barn får prova på olika roller för att till exempel bli hörda och lyssnade på av andra. Detta främjar utvecklingen av delaktighet och demokratiska värderingar, samtidigt som det stärker förståelsen och acceptansen för mångfald.

Konflikthantering

Förskolebarn som kan förstå olika synpunkter är bättre rustade att navigera genom konflikter och hitta lösningar som tillgodoser behoven och perspektiven hos alla inblandade. Förskolepedagoger kan utforma aktiviteter som kräver samarbete, där barn får ta hänsyn till tankar och känslor hos sina kamrater, men även kommunicera och stå upp för sina egna åsikter. Detta främjar inte bara en känsla av gemenskap utan ger också barnen de färdigheter som krävs för effektivt lagarbete och konflikthantering.

Mångfaldsperspektivet

Relaterat till perspektivtagning och samarbete är förståelse och respekt för mångfald en grundläggande aspekt av tidig barndomsutveckling och formar hur förskolebarn uppfattar världen omkring dem. Förskolepedagoger har en viktig roll i att odla dessa attityder, när de leder barn mot att omfamna skillnader, främja inkludering och lägga grunden för ett framtida samhälle som värdesätter mångfald.

Kulturell medvetenhet

Förskolan är en tid då barn börjar utforska den bredare världen bortom sin omedelbara omgivning. Att introducera olika kulturer, traditioner och perspektiv i förskolan hjälper barn att tidigt utveckla en kulturell medvetenhet. Förskolepedagoger kan inkludera multikulturell litteratur, fira högtider från olika kulturer och delta i aktiviteter som belyser rikedomerna av mångfald. Detta främjar uppfattningen att skillnader inte bara accepteras, utan också uppskattas, vilket bidrar till att utveckla medvetna individer med öppna sinnen.

Inkluderande miljö

Att skapa en inkluderande miljö är avgörande för att hjälpa förskolebarn att respektera och uppskatta mångfald. Förskolepedagoger kan säkerställa att alla barn och alla kulturer behandlas som lika värdefulla. Genom att främja en atmosfär där olika bakgrunder och förmågor inte bara erkänns utan också omfamnas, lägger pedagoger grunden för en positiv och stödjande gemenskap som värderar varje individ för den de är.

Här kan man även inkludera andra aspekter av mångfald, som till exempel åldersmångfalden. Många barn lever inte längre i familjekonstellationer som främjar ett kontinuerligt umgänge med till exempel äldre människor. Att samla positiva erfarenheter i generationskontakten lägger en bra grund för ett empatisk och inkluderande förhållningssätt till omvärlden, där alla värderas lika.

Förberedelse för mångfald

Att förbereda förskolebarn för ett samhälle med mångfald är avgörande. Förskolepedagoger kan introducera begreppen rättvisa och jämlikhet genom åldersanpassade diskussioner och aktiviteter. Genom att tidigt lyfta fram värden som acceptans och respekt tidigt, rustar pedagoger barnen med de verktyg som behövs för att navigera i en globaliserad värld. Det främjar en generation att omfamna mångfald och aktivt arbeta för att skapa ett inkluderande och harmoniskt samhälle.

Reflektionsfrågor för pedagogiska diskussioner i arbetsgruppen

Genom samtal och reflektion i personalgruppen skapas förståelse och en gemensam samsyn kring förmågorna. Att exempelvis diskutera vilka svårigheter och möjligheter som är relaterade till de olika begreppen. Denna lärprocess, kopplad till det pedagogiska arbetet och det kollegiala lärandet, sker med fördel kontinuerligt. Fördjupa diskussionen vid flera tillfällen som vid reflektionstid, planeringstid, studiedagar och APT.

Ta er an nedanstående frågor genom att först fundera enskilt, en fråga i taget, för att sedan diskutera och reflektera tillsammans.

1. Vad är samarbete och perspektivtagning för dig?
 - När ser du att barnen samarbetar spontant under en dag på förskolan?
 - När är det lätt/svårt för barnen att ta ett annat barns perspektiv?
2. Hur kan ni som pedagoger bidra till att barnen får träna och hitta en balans mellan samarbete och självständighet?
 - I vilka situationer har barnen lätt/svårt att vara självständiga och initiativtagande?
3. Barnkonventionen är lagstiftad i Sverige och ger barn rätt till att göra sina röster hörda.
 - Vad är inflytande, vad betyder det för dig?
 - När upplever barnen att de har inflytande?
 - I vilka situationer får barnen påverka och ha inflytande i förskolan? Ge exempel.
4. Hur får barnen på er förskola träna perspektivtagning, till exempel olika roller - att vara ledare, medlare eller att följa någon annans beslut?
 - Vilka utmaningar och möjligheter kan ni hitta med att låta barnen inta olika roller?
5. Vilket av nedanstående påstående stämmer bäst in på er arbetsgrupp?

Påstående 1: På vår förskola har vi fokus på att förebygga konflikter i barngruppen och har en bra organisation och bra rutiner för detta.

Påstående 2: På vår förskola är vår inställning att barnen ska få träna på hur de kan göra i olika situationer, exempelvis när de blir osams och hamnar i en konflikt. Vi har bra rutiner både för att ge barnen verktyg för detta innan en situation uppstår, och en bra organisation där vi har möjlighet att stötta barnen om en konflikt uppstår.

- Hur ser det ut på er förskola?
- Vilka är utmaningarna och möjligheterna med dessa olika förhållningssätt?
- Vill ni göra någon förändring utifrån ert samtal?

Exempel på hur du som pedagog kan träna barnets samarbetsförmåga och perspektivtagning

1. Fråga/påminn barnen i vardagliga situationer om hur andra barn tänker.
 - Hur skulle din kompis reagera om du gör/säger så?
2. Dela in barnen på olika sätt. Det är lätt att man delar in efter ålder eller kön, men för att göra mer inkluderande gruppindelningar kan grupperna göras utifrån:
 - Intressen – både utifrån att de har samma intresse eller helt olika intressen.
 - Aktivitet.
 - Att de trivs tillsammans, leker och samarbetar bra.
 - Träna på att vara med olika barn, det vill säga att variera grupperna med jämna mellanrum.
 - Roll – exempelvis samla de barn som normalt inte tar så stor plats i en grupp och de som ofta tar mycket plats placeras i en annan grupp.

Ibland kan ett gemensamt intresse göra att barn lär känna varandra och börjar leka och samarbeta istället för att välja samma aktivitet som kompis. Den enklaste vägen är inte alltid den bästa vägen för utveckling – vi behöver utmana barnen för att driva deras utveckling framåt.
3. Samtala med barnen kring hur de ska göra när de inte kommer överens. Vilka möjliga lösningar kan de se? Berätta att det handlar om att lära sig att hjälpas åt. Det blir lättare att hantera problem och hitta lösningar om vi alla både kan lyssna på andras förslag och även själva bidra med egna förslag.

Ett verktyg i diskussionen kan vara att använda OM SÅ-planer. Presentera en OM-situation för barnen och låt dem tillsammans komma på en SÅ-plan. Exempelvis: OM ett annat barn hinner ta trehjulingen precis före dig SÅ kan du säga/göra...? Reflektioner kring OM SÅ-planer bjuder in barn att föreställa sig olika situationer ur olika perspektiv.
4. Att uppmuntra och stötta barnen i sin rätt att uttrycka sig och i att lyssna, ha empati och se andras perspektiv. Att utveckla sin uthållighet och få verktyg för att kunna hantera motgångar.
5. Fundera på när ni pedagoger i vardagen kan ge exempel på hur man kan samarbeta och sätta sig in i olika människors perspektiv.

Introduktion av övningar

De estetiska uttrycksformerna (som dans, rörelse, att måla och att spela musikinstrument) samverkar med barnens skapande och lek och bidrar till deras lärande och utveckling. Övningarna utmanar barnen i rörelse, koordination, samt i strategier för samarbete och perspektivtagning. Musik och olika konstformer kan även vara ett sätt att introducera mångfaldig representation.

För att barnen ska få en stadig grund att vila på behöver övningarna repeteras och vara återkommande i vardagen. Börja lite enkelt för att sedan bygga på med fler moment. Det är ingen checklista att pricka av, utan det är tvärtom bra att använda samma övning flera gånger och i olika sammanhang. Nyckeln för att barnen ska utveckla färdigheter är att övningarna repeteras och samtalas om. Variera genomförandet genom att låta äldre barn hjälpa yngre i en övning. Det utvecklar på ett effektivt sätt både den som hjälper och den som får hjälp.

Reflektion tillsammans med barnen före och efter övningarna är viktigt för att ta del av barnens tankar, och att barnen får träna på att lyssna på varandra, sätta ord på vad ni har gjort och vad de själva tycker. Även detta får man göra återkommande och kontinuerligt.

Övningar 1-4 tränar samarbete och motorik på olika sätt.

Övningar 5-6 tränar perspektivtagning och att samarbeta genom att ta hänsyn till andras tankar och åsikter. Du som pedagog väljer i vilken ordning du vill göra övningarna.

Förmåga 2: Perspektivtagning och samarbete

1. Kommunicera på olika sätt – tillsammans håller vi ballongen i luften
2. Hur kan vi bästa sätt balansera ett papper tillsammans?
3. Leda och följa
4. Hjälpa varandra – göra plats för alla
5. Det här är också vi
6. Demokrati: Vi bestämmer tillsammans

1. Övning: Kommunicera på olika sätt – tillsammans håller vi ballongen i luften



Syfte:

Att uppnå ett gemensamt mål genom att kommunicera och samarbeta. Övningen bidrar dessutom till att träna barnens balans, grovmotorik och koordination.

Genomförande:

I denna övning får barnen träna på att kommunicera och samarbeta för att hålla en ballong i luften. Är ni flera pedagoger kan ni till en början vara med i övningen och modellera för barnen och hjälpa till där det behövs.



1. Berätta för barnen att de tillsammans ska hjälpas åt att hålla en ballong i luften. Samtala med barnen kring vad som är viktigt att tänka på när man ska samarbeta och hur man då kan kommunicera på ett sätt så att alla förstår och blir delaktiga.
2. Barnen sätter sig i en ring, alternativt att barnen gör övningen två och två till att börja med. Fundera vad som fungerar bäst utifrån barngruppen.
3. Släpp en ballong i ringen. Nu gäller det för barnen att hålla ballongen i luften utan att den nuddar golvet. De får använda olika delar av kroppen.
4. Samtala om övningen med hjälp av dessa frågor:
 - Hur gick det?
 - Hittade ni några strategier som gjorde att ni kunde hålla ballongen länge i luften?
 - Kunde alla hjälpas åt?
 - Fick alla möjlighet att puffa till ballongen? Om inte, hur kan ni göra nästa gång?

Genom att reflektera kring övningen lär sig barnen att sätta ord på sina upplevelser och känslor. De får också möjlighet att tänka på hur de kan stötta varandra.

5. Gör om övningen igen enligt något av följande förslag. Återkom sedan, gärna vid flera tillfällen, och gör någon av de andra förslagen nedan (Finns ytterligare variationer i kommentaren). Vid varje tillfälle får barnen reflektera kring hur den varianten påverkade deras kommunikation.
 - Låt barnen stå i ring. Samtala tillsammans hur kommunikationen ändrades när de fick stå jämfört med att sitta ner.
 - Låt barnen hålla varandra i händerna och försöka hålla ballongen i luften utan att släppa varandras händer.
 - Låt barnen tillsammans hålla i ett stort tyg och hjälpas åt att hålla ballongen i luften med hjälp av tyget.
 - Gör övningen med musik i bakgrunden och samtala om hur musiken påverkar övningens syfte. Prova olika tempo i musiken och samtala om vad som fungerade bäst för att hålla ballongen i luften. Var det lugn musik eller snabbare med tydlig puls, instrumentalmusik eller med sång? Vilken musik hjälper barnen att samarbeta när de håller ballongen i luften?

Musikstopp: Man kan göra ett musikstopp-spel där musiken plötsligt stannar och alla måste frysa sina rörelser. Den som är närmast ballongen håller i den och när musiken börjar igen, börjar barnen att röra sig igen och passa ballongen mellan sig.

Kommentar:

Att hitta strategier för att hålla ballongen i luften utvecklar barnens kreativa tänkande och problemlösningsförmåga. Barnen övar dessutom på att kommunicera effektivt med varandra, vilket är avgörande för att lyckas med uppgiften. Den behöver göras flera gånger för att träna och utvecklas i samarbete och kommunikation. I vilken miljö lyckas barnen bäst med uppgiften? I en rymlig lokal med utrymme att röra sig eller i ett mindre rum?

Fler förslag på genomförande:

- Prova att göra övningen helt tysta. Är det svårare/lättare? Hur kommunicerar barnen då?
- Ni kan även använda flera ballonger eller ge barnen olika uppdrag, som att stå på ett ben, bara använda händerna, endast använda en hand, hålla en hand på kompisens axel och så vidare.
- Övningen kan också genomföras två och två, där barnen får hålla ballongen mellan varandras händer, huvuden, magar eller ryggar och samtidigt gå runt exempelvis ett bord.
- Låt barnen träna på att hålla takten med sina rörelser för att hålla ballongen i luften. Här är det bra med musik som har en fast puls som är lätt att följa. Om ni vill jobba mer med musik så kan barnen sjunga en sång eller ramsa som de kan medan de håller ballongen i luften.

2. Övning: Hur kan vi bästa sätt balansera ett papper tillsammans?



Syfte:

Övningen stimulerar barnens kreativa tänkande och problemlösningsförmåga. Övningen tränar också samarbete, tålamod och uthållighet.

Genomförande:

1. Dela in barnen i mindre grupper om cirka tre till fyra barn i varje.

2. Varje grupp ställer sig i en ring där varje barn sträcker fram ena handen in i ringen med handflatan uppåt. Berätta att de kommer att få ett papper som de ska balansera på sina händer utan att ta tag i det, och samtidigt följa dina instruktioner som du kommer att säga högt. Berätta att om de tappar pappret tar de upp det och försöker igen.



3. Lägg ett papper på barnens händer. Ge följande instruktioner:

- Flytta er tillsammans till andra sidan rummet.
- Gå tillbaka där ni började.
- Backa så att ni gör ringen större. Pappret vilar på fingertopparna. Gå tillsammans till andra sidan rummet.

Tips för genomförandet:

- Ha olika storlek och tjocklek på papper för att kunna anpassa och underlätta eller utmana barnen i övningen.
- Samtala om hur man kan hålla handen på olika sätt för att balansera pappret tillsammans.
- Använda en sjal eller tyg att hålla i istället för ett papper.
- Prova att sätta på musik och låt barnen få röra sig till musik, "dansa med pappret". Att lägga till dans i övningen kan göra övningen ännu mer engagerande, och utvecklar dessutom barnens rytm och rörelseglädje.

4. Samla barnen i en stor ring och låt varje grupp berätta om hur de gjorde för att balansera pappret tillsammans och vad som var lätt eller svårt.

Exempel på frågor och svar:

Om man till exempel tappar pappret flera gånger, vad kan man göra för att underlätta?

- Att man håller händerna i samma höjd.
- Röra sig sakta åt samma håll.
- Lugnare musik.

Vad skulle göra det lättare att klara av uppgiften?

- Om man pratar med varandra.
- Går åt samma håll.
- Håller samma tempo, går lika fort.

Kommentar:

Det finns flera varianter av övningen för att ge möjlighet att anpassa svårighet efter individen. Vill ni göra övningen mer utmanande kan barnen hålla fram ett finger var, utsträckt i luften. Prova även att genomföra övningen i par och om möjlighet finns kan en pedagog delta som stöd och hjälp när barnen tränar på att kommunicera och samarbeta.

Reflektera tillsammans med barnen och låt dem vara med och bestämma hur ett genomförandet skulle kunna ske utifrån följande frågeställningar:

- Om ni skulle vara helt ensamma eller två barn i varje grupp, skulle det fungera? Är det enklare eller svårare att vara ensam eller två stycken?
- Om alla barn hjälper till i en enda stor grupp, skulle det gå? Kan det bli för många i en grupp?
- Vad händer om ni får olika roller? Någon blir ledare och övriga får följa.
- Skulle det bli lättare eller svårare om ni skulle gå längs en slalombana av koner?

3. Övning: Leda och följa

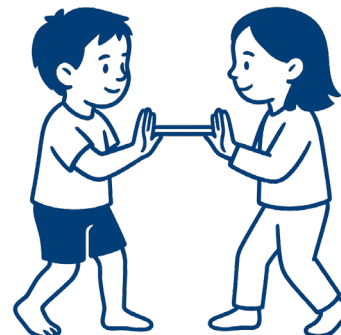
**Syfte:**

En övning som tränar samarbete, kommunikation och motorik.

Genomförande:

1. Dela in barnen i par och ge dem två kaplastavar, pennor eller kriter per par.

2. Paren ställer sig mitt emot varandra och håller kaplastavarna/pennorna mellan varandras handflator, se bild. En enklare variant är att hålla i varsin ände på pennorna/kaplastavarna. När alla är klara berättar du för barnen hur de ska röra sig i rummet. Tappar de pennorna är det bara att ta upp dem och börja om. Uppmuntra barnen att berätta för varandra hur de tänker – att sätta ord på vad de vill göra.



3. Nästa steg är att hålla pennorna endast med hjälp av pekfingertopparna. Genomför övningen enligt någon av följande alternativ:

- Förflytta sig i olika riktningar enligt dina instruktioner – men helt under tystnad.
- Försöka sätta sig och samtidigt hålla i pennorna.
- Fler barn i varje grupp.
- Barnen får själva bestämma hur de ska röra sig i rummet där ett barn är ledaren och de andra följer.
- Utför övningen utifrån ett tema där barnen ska röra sig och samarbeta i enlighet med temat, till exempel djungeldans eller robotdans.

4. Samla ihop barnen och låt varje grupp berätta vad som var svårt och hur de gjorde för klara uppgiften. Diskutera olika strategier för att samarbeta och att inkludera alla. Hjälプ barnen att sätta ord på olika situationer man kan hamna i när man ska samarbeta. Till exempel att någon bestämmer och leder de andra. Vissa vill följa någon annans beslut medan andra känner sig tvingade. Alla vill känna sig inkluderade och lyssnade till, därför behöver vi träna på att kunna läsa av varandra, när någon till exempel behöver hjälp för att våga bidra.

Kommentar:

Istället för pennor kan ni använda tyger eller sjalar för att få in olika material och kunna jobba mer med rörelse och koreografi som barnen skapar tillsammans. Även i denna övning kan ni lägga till musik och dansövningar som i instruktionen ovan.

En annan variant som fokuserar ännu mer på att träna elevernas motorik och kreativitet är dessa varianter av Leda-följa övningar:

- Alla barnen står i en ring.
- Spela musik med tydlig puls.
- Barnen härmar pedagogens rörelser, som till exempel kan vara vardagsrörelser som att kamma håret, ta på sig strumpor eller dricka ur ett osynligt glas.
- Nu får alla barn tänka ut en rörelse som de vill göra inspirerade av de rörelser ni just gjort. Ni kan använda bildstöd till olika rörelser som barnen får välja att plocka upp om någon till en början inte vill, kan eller vågar hitta på en egen rörelse.
- När alla tänkt klart får var och en visa sin rörelse som alla sedan härmar.

Självklart måste alla barn mötas upp positivt och få hjälp att lyckas och utmanas utifrån sina förutsättningar. Det gäller särskilt de som är blyga och tycker det är jobbigt att stå i centrum.

Lägg till instrument – Orkesterspel.

- Dela ut rytminstrument till gruppen, gärna fler av samma, exempelvis tre maracas, tre trummor, tre par claves och så vidare.
- Sätt på musik med en tydlig puls. Börja med att själv vara ledare och spelar en rytm som barnen härmar, en instrumentgrupp i taget. Peka på de som spelar maracas och alla andra har paus och får då vänta på sin tur. Sedan är det trummornas tur att spela och så vidare.
- När ni spelat några gånger kan varje instrumentgrupp hitta på en egen rytm.
- När gruppen känner sig trygg kan ett barn få vara dirigent och bestämma när olika grupper ska spela.

4. Övning: Hjälpa varandra – göra plats för alla



Syfte:

En övning där fokus ligger på att samarbeta och att hjälpa varandra.

Rörelse och motorisk träning finns också med.

Genomförande:

Denna övning kräver en större yta och kan med vissa anpassningar med fördel genomföras utomhus.

- Mitt i rummet finns en ö bestående av kuddar, dynor, madrasser eller mattor.
- Barnen rör sig runt i rummet, till musik. När musiken tystnar ska de ta sig upp på ön. Ge dem instruktioner om hur de ska röra sig, de kan exempelvis få smyga, åla på golvet, "simma i havet", gå på alla fyra, hoppa eller dansa. Utgå från barngruppens förutsättningar.
- Efterhand tas en kudde/dyna bort. Det blir då mindre och mindre plats för varje barn och därmed svårare för gruppen att klara uppdraget. Det får dock inte bli för svårt, alla barn ska få plats. Fokus ligger på att barnen ska samarbeta. Syftet är att skapa en inkluderande och stödjande miljö där varje barn känner sig viktig och behöver samarbeta för att lyckas.



1. Berätta för barnen att de ska få röra sig runt i rummet och på en given signal ta sig upp på "kuddön". Berätta att uppdraget är att alla ska få plats och kunna vara kvar på ön. Poängtera att de ska hjälpas åt så att alla får plats.

2.

- Alla barnen rör sig runt i rummet till musik med den rörelse som du som pedagog har sagt till dem att göra. Om ni vill kan en pedagog spela på en trumma eller annat instrument.
- När musiken tystnar tar sig alla barnen upp på kuddarna.
- Ta bort en kudde och barnen börjar röra sig igen när musiken startar.
- Ni fortsätter så länge du ser att alla barn får plats och att de hjälps åt.

3. Återkoppla med barnen hur de upplevde övningen – vad som var lätt/svårt och hur de bar sig åt för att hjälpa varandra. Förslag på diskussionsämnen:

- Hur samarbetade de så att alla fick plats? Utgå från hur barnen gjorde och ställ frågor utifrån deras strategier, till exempel om det hade blivit skillnad på om de stått upp/suttit ner eller om de hållit om varandra och så vidare.
- Hur kommunicerade de – hur uttryckte de sig med ord och kroppsspråk?
- Vad gör det lättare eller svårare att samarbeta, vilka strategier fungerar?
- Hur påverkar rörelse och miljö förmågan att samarbeta? Fråga barnen om deras sätt att röra på sig påverkade resultatet.
- Vad kan de göra för att bli bättre på att samarbeta med andra?

Kommentar:

Övningen går att göra utan musik, där barnen på en given signal ska ta sig upp på ön. En variant är att använda pusselmattor och lägga dem på en bänk eller ett bord och se hur det påverkar barnens kommunikation och samarbete. Vilka idéer har barnen för att alla ska få plats?

5. Övning: Det här är också vi



Syfte:

I denna övning utvecklas barnens självreflektion och öppenhet, samt tryggheten i gruppen.

Genom att fokusera på det som vi har gemensamt istället för det som skiljer oss åt stärks gemenskapen i gruppen och barnen får se att vi har likheter med olika personer. Att se att vi har många olika sidor och roller och att det är en tillgång i gruppen, att vi alla har något att bidra med.



Genomförande:

1. Alla barn står i en ring, till exempel på var sin dyna eller på sin plats i ringen där deras namn finns på golvet. Berätta att de kommer att få meningar som de ska ta ställning till.

De får gå till en grön matta om de håller med eller till en röd matta om de inte håller med. Mellan varje påstående samlas barnen i ringen igen innan de får nästa påstående och går till den matta som de väljer.

För att koppla det till vardagen och samhället utanför förskolan kan man ta som exempel ett övergångsställe. Röd gubbe betyder: Nej, du kan inte gå över vägen, du behöver stanna. Grön gubbe betyder: Ja, du kan gå över vägen.

2. Säg ett påstående i taget, se förslag nedan. Använd gärna visuella hjälpmedel som bilder eller symboler för att tydliggöra påståendet. Börja med enklare eller synliga egenskaper såsom ålder eller färg på kläder. Fortsätt med preferenser (tycker om sommar eller vinter) eller olika roller (syskon, kusiner).

De barn som vill svara nej går till den röda mattan och de som håller med går till den gröna mattan.

Alla som

...har en röd tröja.

...tycker om morötter.

...är fem år.

...gillar glass.

...bor i Sverige.

...kan prata ett annat språk än svenska.

...har bott i ett annat land.

...har ett yngre syskon.

...har ett husdjur hemma.

...tycker om sommaren.

...är vegetarianer.

För att utmana kan klurigare frågor användas, till exempel:

Alla som

...inte har gula strumpor.

...bor bredvid ett vitt hus.

3. Samla barnen och samtala kring att vi alla har många egenskaper och kunskaper – det finns alltid saker som vi har gemensamt och saker som skiljer oss åt. Uppmuntra dem till att hitta det som de har gemensamt när de till exempel tycker olika i en lek. Att utgå från det som är gemensamt underlättar i en konflikt. Poängtera också att det är bra att vi är olika för då kan vi vara nyfikna och lära oss av varandra.

Kommentar:

När ni pratar om olika roller, börja med att ge exempel på roller som du har, pedagog, äldsta syskonet, lagspelare och så vidare. Barnen får sedan ge exempel på en roll/personlighet/sida som beskriver dem själva. Prata om att vi ibland kan identifiera oss starkare med en roll, till exempel som fotbollsspelare, kompis eller något annat och att olika situationer kan locka fram olika sidor hos oss själva. Tänk vad många olika sätt vi kan beskriva oss på – vi är så mycket mer än bara en roll!

6. Övning: Demokrati – vi bestämmer tillsammans



Syfte:

En övning som tränar ansvarstagande, samarbete och kommunikation, där barnen får inflytande och är delaktiga.

Genomförande:

Barnen får som uppgift att skapa något tillsammans, något som går att bo i, till exempel ett hus eller slott. (Alternativt får de samarbeta utifrån att måla, prata eller röra sig – se förslag i kommentaren.) De ska arbeta tillsammans i grupp och vid varje steg ska alla ges möjlighet att ge ett förslag, alla får göra sin röst hörd och sedan enas de om hur de ska göra. Alla har rätt att uttrycka sina tankar, men man får inte alltid som man vill.

De får träna på att kompromissa. Barnen kan använda olika material som tråklossar eller annat byggmaterial, LEGO, kuddar, kartong eller papper att bygga med eller att måla på.



1. Samla en grupp på fyra till fem barn. Ge instruktioner om att de ska skapa något tillsammans där alla ska bidra. Ge barnen förslag att välja mellan exempelvis ett hus, torn eller slott. Barnen bestämmer tillsammans vad de ska göra.

Frågor att fundera på tillsammans med barnen:

- Vad ska ni bygga? Hur många torn/fönster har huset/slottet?
- Hur ser det ut framifrån, bakifrån, från sidan?
- Vem bor i huset/slottet? Kan ni rita vilka som bor i huset/hämta figurer?
- Beskriv trädgården – vilket material behöver ni?

2. När barnen gemensamt kommit fram till vad de ska bygga, exempelvis ett slott eller ett hus för insekter i skogen, behöver de tillsammans skapa någon sorts samsyn, komma överens om hur slottet/huset ska se ut och vilket material som behövs. Här kan du som pedagog vara med och rita en mall utifrån vad barnen beskriver. Fundera på vad barnen kan klara av själva och vad du som vuxen behöver hjälpa till med.

3. Reflektera tillsammans med barnen både under gång och efteråt. Använd dessa frågeställningar som utgångspunkt:

- Om barnen får lite tid att planera individuellt innan samarbetet, hur blir det då? Resonera med barnen om det kan vara lättare eller svårare att samarbeta när de själva redan har tänkt igenom en plan. För vissa barn kan det vara lättare att berätta vad de vill, men för andra kan det vara svårare att ändra något som de har redan bestämt att de vill göra.
- Om det är svårt för barngrupper att samtala, prova en "pratpinne" för att underlätta turtagning.
- Prata med barnen om att de på samma sätt behöver tänka på att förstå andras perspektiv i olika lekar och andra sammanhang under dagarna på förskolan – för att må bra tillsammans.

Kommentar:

Alternativt till att barnen bygger något tillsammans kan något av följande förslag väljas:

Skapa en teckning: Istället för att bygga något kan de måla en gemensam teckning och träna på hur de kan komma överens om hur teckningen ska se ut, hur de ska färglägga den. Som pedagog kan du reflektera kring följande frågor medan barnen genomför uppgiften:

- Om det är en grupp med tre starka ledaregenskaper, hur fungerar det?
- Målar de en gemensam teckning, flyttar de sig runt och fyller på och samtalar om vad som behövs eller ritar de var sin del av teckningen?

Skapa en berättelse: Barnen kan också hitta på en berättelse tillsammans där de får bidra med nästa mening i turordning. Sitt tillsammans i en ring med en boll som ska rullas mellan barnen. Du som pedagog kan börja med bollen och inled berättelsen exempelvis med: "Det var en gång en liten hundvalp som lekte i en park. Solen lyste och det var varmt och skönt, men då..." Du rullar bollen vidare till ett barn som fortsätter berättelsen med en mening/händelse.

Skapa en dans: Dela in barnen i grupper om fyra och låt dem komma överens om en koreografi. Här kan ni använda rörelser från övningen "Leda och följa". Barnen bestämmer vilken rörelse som ska vara först, hur många gånger man upprepar den och hur dansen ska sluta. Grupperna visar för varandra.



MOTIVATIONS LYFTET

BY *Star for Life* 



Stockholms
universitet



UPPSALA
UNIVERSITET

Uppsala  Barn-
& BabyLab

idéer
för livet
skandia:



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

För mer info, vänligen besök motivationslyftet.se