

Vi i KLASSEN

*– för ökat välbefinnande
och bättre trivsel*



VI I KLASSEN

*– för ökat välbefinnande
och bättre trivsel*



Utgivare: Barnavårdsföreningen i Finland r.f.

Författare: Den ursprungliga handboken sammanställdes av ett flertal av Barnavårdsföreningens medarbetare med stor erfarenhet av olika verksamheter inom BF i skolan. Den uppdaterade och omarbetade versionen har sammanställts av Eva Söderlund, Emma Fabricius och Petra Willamo.

Grafisk form: Oy Graaf Ab / Markus Morén

Tryckeri: Copy-Set Oy

ISBN 978-952-69088-1-6 (tryckt upplaga)

ISBN 978-952-69088-2-3 (PDF)

Utgiven med stöd av STEA

© Barnavårdsföreningen i Finland r.f.



BARNAVÅRDSFÖRENINGEN

■ www.bvifi.fi



INNEHÅLL

TILL LÄSAREN	5
1 VI I KLASSEN -VERKSAMHET	9
2 FÖRHÅLLNINGSSÄTT OCH METODER	13
Ge uppmärksamhet	16
Lek	17
Förutse kommande situationer	18
Beröm	18
Belöna	19
Ge tydliga instruktioner	20
Ge alternativ	21
Håll fast vid regler och gränser	21
Ignorera oönskat beteende	22
Bryt skadligt beteende	22
Ta hand om den egna orken	23
3 LÄRA KÄNNA VARANDRA	25
Övningar	28
4 KÄNSLOR	31
Övningar	34
5 SAMARBETE	37
Övningar	40
6 RESPEKT	47
Övningar	50
7 SJÄLVKÄNSLA	53
Övningar	56
8 SKAPA LUGN OCH ARBETSRO	59
Övningar	62
9 MATERIAL TILL ÖVNINGAR	67
REGISTER	82

TILL LÄSAREN

Handboken *Vi i klassen – för ökat välbefinnande och bättre trivsel* är en omarbetad och uppdaterad version av *Vi i klassen – Handbok i att öka gemenskap och förebygga aggressivt beteende i skolan* som utkom 2013. Vi i klassen-verksamheten har under årens lopp utvecklats och förändrats, och vi har valt att omarbeta boken för att möta dagens behov.

Vi i klassen (VIK) riktar sig till förskolor och lågklasser. I boken finns information om VIK-programmet, vem det riktar sig till samt varför det lönar sig att ta in VIK i skolorna. Vidare presenteras metoder och förhållningssätt som upplevts viktiga

och fungerande i arbetet med barn i olika grupper.

I boken presenteras olika temaområden som upplevts viktiga att jobba med då man vill öka välbefinnandet och trivseln i grupperna. Till varje tema finns en kort introduktionstext som beskriver nyttan av att jobba kring det specifika temat samt förslag på flera olika övningar som kan göras med barn i grupp.

Vi hoppas att boken och dess innehåll ger mycket glädje och inspiration och att VIK-verksamheten bidrar till ett ökat välbefinnande och bättre trivsel i förskolor och skolor.



VI I KLASSEN
- VERKSAMHET

VI I KLASSEN -VERKSAMHET

Barnavårdsföreningen har sedan år 2005 jobbat med elever i grundskolan. Vi i klassen (VIK)-verksamheten startade som ett projekt 2012 och är idag en etablerad del av Barnavårdsföreningens verksamhet BF i skolan.

Syftet med VIK är att stärka barnens sociala färdigheter, deras självkännet och självkänsla och på så sätt stärka välbefinnandet och öka trivselen bland barn i förskolan och lågklasserna. Vi ger skolpersonalen konkreta tips och verktyg för att skapa en trivsammare skolvardag för både barn och vuxna.

VIK erbjuds som tre olika paket: Mini (2 x 45min), Medium (6 x 45min) och Mega (10 x 45min). Tillsammans med läraren planeras vilka teman gruppen behöver jobba kring. Hela klassen deltar i VIK – också läraren. Verksamheten är omväxlande och består av diskussion, värderingsövningar, individuella uppgifter, grupparbeten samt övningar som hela klassen gör tillsammans.

Under de år Barnavårdsföreningen jobbat förebyggande i skolorna har flera teman angående trivsel och välbefinnande i grupp varit aktuella. Det har ändå visat sig att en

del teman förekommer särskilt ofta och i det omarbetade VIK-programmet har vi valt att fördjupa oss i dem. De teman vi fokuserar på är: *Lära känna varandra, Känslor, Samarbeta, Respekt, Självkänsla*, och *Skapa lugn och arbetsro*.

Läraren som deltar får möjlighet att observera gruppen och ta del av hur barnen tänker om olika teman. I längre VIK-helheter leder också läraren själv några lektioner som planeras av Barnvårdsföreningens personal. Så här implementeras VIK i sko-

lorna och förs vidare så att många barn får möjlighet att ta del av programmet. För hela personalen erbjuds inspirationsträffar där VIK-handboken, metoder och förhållnings-sätt presenteras.

I Medium- och Mega- paketen ingår ett föräldramöte där föräldrarna får ta del av de teman klassen jobbar med. Dessutom får föräldrarna möjlighet att reflektera över sin föräldraroll och hur de kan stöda sitt barn på ett positivt sätt.

***VIK – för att skapa en
trivsammare skolvardag
för både barn och vuxna.***

2

FÖRHÅLLNINGSSÄTT OCH METODER

FÖRHÅLLNINGSSÄTT OCH METODER

Vi i klassen-programmet fyller flera funktioner. Det kan användas för att stärka önskat beteende och en redan fungerande grupp, men också för att motverka oönskat beteende och lösa problem i utmanande grupper. Det handlar till stor del om ett lyckat samspel i form av kommunikation och bemötande mellan barn och vuxen. De metoder som används i programmet grundar sig på Barnavårdsföreningens Familjeskolan POP® där man jobbar med barn med utmanande beteende.

Flera olika faktorer inverkar på hur barn beter sig, bland annat energinivån, yttre

stimulans och tidigare inlärd beteendemonstreringar. Om ett barn upplever sig få för lite uppmärksamhet, om barnet inte känner att det blir bemött med förståelse eller om barnet inte vet vad som förväntas i en viss situation leder det ofta till oönskat beteende. Låg självkänsla kan också ha en inverkan, och detsamma gäller om barnet inte upplever sig ha en chans att lyckas eller om barnet inte kan eller vet hur man ska bete sig i en viss situation. Det är värt att minnas att olämpligt beteende alltid har en bakomliggande orsak. Vad bär barnet med sig, vad har hänt tidigare under dagen?

Självreglering kräver mycket träning, och varje barn behöver stöd av en vuxen för att få fungerande modeller för sitt beteende. Barn med individuella utmaningar behöver mera tid och mera individuellt stöd, eftersom barnet måste anstränga sig mer jämfört med sina jämnåriga.

I en grupp där det finns barn med utmanande beteende får man stanna upp och fundera på vad som ligger bakom det icke önskvärda beteendet. Genom att förstå de bakomliggande orsakerna hittar man oftast riktlinjer för hur det lönar sig att lösa situationen.

***Det är värt att
minnas att olämpligt
beteende alltid har en
bakomliggande orsak.
Vad bär barnet med sig,
vad har hänt tidigare
under dagen?***

GE UPPMÄRKSAMHET

Alla barn behöver uppmärksamhet och alla barn behöver *positiv* uppmärksamhet i form av leenden, uppmuntrande ord och gester eller en kram. Barn som inte får uppmärksamhet på ett positivt sätt söker uppmärksamhet på andra sätt – oftast i form av olämpligt beteende. Detta leder visserligen till den vuxnas uppmärksamhet, men på ett negativt sätt. För önskad utveckling hos barnet bör man fokusera på gott beteende och förbise negativt uppmärksamhetssökande, så länge det negativa beteendet inte skadar barnet självt eller någon annan.

Det är viktigt att vuxna lägger märke till små stunder av gott beteende och talar om för barnet att hen klarar sig bra och att det här gör den vuxna glad. Ofta tar man gott beteende för givet, och ingriper bara då barnet gör någonting fel. Genom att uppmärksamma barnet när något negativt händer förstärker man det icke önskvärda beteendet och sannolikheten är stor att barnet upprepar just det beteendet. Man kan dra en parallell till att lysa på någonting med en ficklampa i mörkret: fokus blir där ljuset faller och allt runtomkring försvinner i mörkret utanför ljuskäglan. Om det blir alltför stort

fokus på det oönskade beteendet glömmar både barn och vuxna lätt bort det goda uppförandet.

I en grupp är det ibland svårt att hinna ge uppmärksamhet till var och en, vilket för en del barn kan leda till negativt uppmärksamhetssökande. Barn lär sig snabbt hur de får uppmärksamhet och de beteendena stärks. Var noggrann med att uppmärksamma positivt beteende. Belöna detta tillräckligt snabbt och ofta. Speciellt de barn som övar någon färdighet (t.ex. att räcka upp handen istället för att bara ropa ut det man vill säga) behöver omedelbar positiv uppmärksamhet för det önskade beteendet. Små saker och även minimala framsteg är värda uppmärksamhet och beröm!

LEK

Barn lär sig många saker genom lek. Problemlösning, att följa regler, stärkt självkänsla, utvecklande av fantasin och motoriska färdigheter är bara några exempel. Framför allt är leken ett tillfälle för gemensamma upplevelser och glädje, och ett positivt samspel mellan både barn och vuxna. Barn tycker i allmänhet att det är roligt att leka

Ofta håller man gott beteende som självklart, och ingriper bara då barnet gör någonting fel.

och vill leka mera. En del barn behöver mera stöd än andra för att lära sig lekens sociala regler, och här är stödet från den vuxna viktigt.

Fördelarna med lek är många. Leken är en chans att göra något bra som inte behöver vara direkt kopplat till prestationer. Leken erbjuder ett enkelt avbrott under dagen och ger i många fall möjlighet att röra på sig. Då barnen har roligt fungerar leken som belöning och kan höja barnens motivation. När barn har skojigt och känner att de lyckas tillsammans leder det till ökad trivsel och bättre gruppsammanhållning.

FÖRUTSE KOMMANDE SITUATIONER

De flesta barn gynnas av att vuxna ger en förvarning om vad som kommer att hända. Det här innebär att man berättar för barnet att det *snart är dags* att städa undan, att avsluta den aktuella aktiviteten eller att förflyta sig någonstans. Ett barn som är mitt inne i något kan reagera starkt om det plötsligt får en uppmaning att avbryta direkt. Att ge barnet en förvarning om vad som ska ske kan göra övergången till följande uppgift lättare.

Att vara förutseende i klassrummet innebär också att man skapar situationer där barnen med säkerhet kan lyckas. Om målsättningen är att alla ska kunna jobba med

varandra bör man undvika att dela in barnen i grupper som med säkerhet inte klarar av att samarbeta. Det krävs tålamod och att man avancerar långsamt, att man börjar med sätt som garanterat fungerar och småningom ger större utmaningar.

BERÖM

Beröm är ett enkelt sätt att stärka önskvärt beteende. Alla mår bra av beröm. Det är ett effektivt sätt att uppmuntra barn som lär sig nya saker, och ett bra sätt att stärka barns självkänsla. Beröm ger barnet en känsla av att lyckas, och med stor sannolikhet vill barnet upprepa det positivt uppmärksammade beteendet. Beröm är mer effektivt än att ständigt tillrättavisa.

Beröm kan också vara helt icke-verbalt: en hand på axeln, tummen upp eller en uppmuntrande min.

Det är viktigt att ge beröm för försök (också då resultatet inte är perfekt) och att tydligt säga vad man är nöjd med. Det är vanligt att man bara säger ”Det var snällt!”, ”Duktigt!” eller ”Bra gjort!”. Då blir det lätt oklart för barnet vad som var glädjande eller bra gjort. Beröm och uppskattning som åtföljs av ögonkontakt eller ett leende har bättre effekt än enbart ord. Tonfall, gester och kroppsspråk har också inverkan. Beröm kan också vara helt icke-verbalt: en hand på axeln, tummen upp eller en uppmuntrande min.

Barn med utmanande beteende behöver extra mycket stöd och positiv uppmärksamhet. De kan behöva beröm för sådant som andra jämnåriga redan har lärt sig. Det är bra att berömma och uppmuntra så ofta som möjligt – också sådant som kan tyckas självklart. Det är viktigt att berömma genast när barnet gör något bra.

En del barn har svårt att ta emot beröm och kan reagera med att bete sig illa. Det här beror ofta på dålig självkänsla och på att barnet är ovant vid att få positiva kommentarer. I sådana situationer lönar det sig inte att börja diskutera eller förklara, utan man bör helt enkelt hålla fast vid berömmet. Det är viktigt att fortsättningsvis berömma dessa barn, men

i små doser (t.ex. i form av icke-verbalt beröm) så att barnet vänjer sig vid att få beröm.

BELÖNA

Då man vill uppmärksamma positivt beteende är belöningar ett effektivt sätt att förstärka det beröm man ger. Belöningar fungerar som stöd då barn övar på självreglering. Att ställa upp mål, följa givna anvisningar och utvärdera det egna beteendet är viktiga delar av självregleringen.

Med belöningar kan man hjälpa barnet att förstå samband som orsak–verkan och först–sedan. Det betyder att man med barnet kommer överens om vad man vill att ska uppnås för att belöningen ska delas ut. Belöningarna ska alltid kombineras med beröm. Belöningar kan ges som överraskning, förutsatt att man kommer ihåg att berätta varför barnet får belöningen. Det här motiverar barnet att i hopp om fler belöningar fortsätta med samma positiva beteende. När det önskade beteendet har blivit en vana behövs belöningen inte längre, men det är viktigt att fortsätta berömma barnet.

Vill man belöna hela gruppen för att på så sätt förstärka ett beteende fungerar det

bäst om belöningen sker genast och är både visuell och auditiv. Det kan till exempel handla om att tillsammans samla pärlor i en stor burk på ett synligt ställe. Barnen behöver få veta vad som förväntas, och vad belöningen blir då burken är fylld. Till exempel kan man lägga en näve pärlor i burken direkt då hela klassen tystnar och jobbar med sin uppgift. Var och en kan då höra, se och glädjas åt att den tysta stunden lönade sig. Kom ihåg att jobba med en sak i sänder, och minns också att man aldrig får ta bort en redan förtjänad belöning. Vill man nå framsteg ska målen vara möjliga att uppnå. Det lönar sig att följa med och observera vad barnen klarar av, så att målsättningen är realistisk.

Vill man belöna hela gruppen för att på så sätt förstärka ett beteende fungerar det bäst om belöningen sker genast och är både visuell och auditiv.

GE TYDLIGA INSTRUKTIONER

Då man önskar att barn ska göra något måste man tydligt berätta det för dem. Det hjälper barnen att lyckas då de vet vad som förväntas av dem. Då man pratar med barn är det viktigt att använda ett språk som de förstår – enkla och tydliga ord och begrepp. Vuxna tjarar, predikar och moraliserar lätt, och faran är då att barnet inte lyssnar. Det lönar sig att vara kortfattad och inte slösa med ord. Speciellt i en grupp med många barn är det lätt hänt att man ger onödiga instruktioner och tillsägelser. Innan man ger en uppmaning lönar det sig att fundera om den behövs. Det är också bra att minnas att många upplever att kollektiva tillsägelser inte gäller dem.

Det är bra att göra skillnad på information ("Det regnar ute."), rekommendationer ("Det regnar ute, det lönar sig säkert att ta stövlarna på."), frågor ("Tar du stövlarna på dig?") och direkta anvisningar ("Det regnar ute, ta på dig stövlarna."). Uppmaningar som bör följas ska inte framföras som en fråga eller ett alternativ, och erbjuder man alternativ är det onödigt att erbjuda valmöjligheter som inte finns. Det underlättar ock-

så att tala om vad barnet *ska* göra, istället för att säga vad barnet inte ska göra. Det man säger fastnar i minnet hos barnet. Berättar man vad barnet inte ska göra är risken stor att hen gör precis det.

GE ALTERNATIV

Valmöjligheter kan motivera barn att fortsätta med en uppgift som känns jobbig. Det är också ett bra knep för att hjälpa barnet vidare om hen går i lås till exempel vid förflyttningar. Genom att ge utrymme för barn att – då det är möjligt – vara med och bestämma skapas en mer positiv kommunikation och relation.

Att ge förslag på alternativ sysselsättning eller en direkt uppmaning om vad som förväntas fungerar ofta bättre än förbud. Ett utmanande barn fogar sig ofta bättre om man inte fattar besluten i barnets ställe, utan ger två alternativ att välja mellan (t.ex. ”Väljer du en röd penna eller en blå penna?” eller ”Lägger du telefonen i din väska eller i lådan?”). Valmöjligheterna kan också vara överraskande eller humoristiska – det lättar ofta upp situationen (t.ex. ”Kryper du eller går du baklänges till din stol?”).

HÅLL FAST VID REGLER OCH GRÄNSER

Konsekventa regler och gränser hjälper barnen att känna sig lugna och trygga. Barnen behöver veta vem som tar ansvar och bestämmer, vad som är tillåtet och vad som förväntas. I situationer där barnen inte är säkra på var gränserna går, testar de sannolikt för att se var de kommer emot. Skolbarn säger ofta emot och protesterar när de nekas en aktivitet eller ett föremål. Det är normalt beteende, men kan väcka starka känslor hos den vuxna. Det är viktigt att inte ta det som ett personligt angrepp, utan förstå att barnen testar gränser. Det som hjälper bäst är att behålla lugnet och signalera till barnen att man förstår hur de känner sig, men att instruktionerna ändå måste följas.

Ibland ger vuxna en rad instruktioner eller regler, och barnen får då ingen tid att följa den första innan det kommer fler. Det här kan leda till att barnen glömmer vad uppmaningen gällde. Det är bra att tillsammans med barnen fundera på varför reglerna finns och vilka konsekvenserna är ifall man inte följer dem. Än en gång är det viktigt att ge barnen beröm när de beter sig önskvärt.

IGNORERA OÖNSKAT BETEENDE

Att barn gnäller, grimaserar, är uppkäftiga eller svär gör ofta vuxna både irriterade och arga. Genom att systematiskt ignorera dessa beteenden kan man jobba bort dem. Det kan kännas fel att ignorera, men kan i själva verket vara en av de effektivaste metoderna. Barnets beteende upprätthålls av den uppmärksamhet barnet får – även om uppmärksamheten är negativ. Om man ser till att barnet inte får den önskade uppmärksamheten för negativt beteende slutar barnet oftast så småningom.

Observera att det handlar om att ignorera ett beteende – inte att ignorera barnet eller barnets känslor. Det betyder att man kan fortsätta prata med barnet och samtidigt låtsas som om man inte hör det oönskade. Istället försöker man styra diskussionen till något annat. Ignorering fungerar då den vuxna håller sig lugn, och det är avgörande att konsekvent uppmärksamma och berömma det uppförande man strävar efter.

I en grupp kan det vara svårt att ignorera ett oönskat beteende då barnet lätt får önskad uppmärksamhet av andra barn. Avbryt

Konsekventa regler och gränser hjälper barnen att känna sig lugna och trygga.

då det negativa uppmärksamhetssökandet på ett så neutralt sätt som möjligt. Förhindra att barnet får mer uppmärksamhet för det olämpliga beteendet, och styr barnet till någon mer meningsfull sysselsättning. Att berömma andra barn för positivt beteende kan sporra barnet till att bete sig bättre för att själv få ta del av samma positiva uppmärksamhet.

BRYT SKADLIGT BETEENDE

Om ett barn beter sig på ett oacceptabelt sätt (t.ex. sparkar, slår, har sönder saker eller verbalt ger sig på någon annan) måste situationen avbrytas. Då situationen avbryts ger det

tid åt både barnet och den vuxna att lugna sig. Barnet får inte längre uppmärksamhet för beteendet och barnet lär sig självreglering. Kom alltid ihåg att det inte är fråga om att bestraffa barnet. Det får inte vara hotfullt eller kränkande för barnet då man hejdar det destruktiva beteendet. Beröm barnet för att det lugnar sig efteråt.

Det är viktigt att förklara för barnet att alla känslor är tillåtna, men inte alla beteenden. Prata igenom vad man kan göra då man blir riktigt arg, eftersom det till exempel inte är tillåtet att slå någon annan. Barn behöver få handlingsmodeller för att kanalisera sina känslor och reaktioner rätt. Ibland kan det vara bra att ha ett uttalat ställe dit man kan gå för att lugna sig.

Om flera barn är involverade i ett gräl är det också viktigt att prata med var och en om hur de provocerat situationen. Samtidigt är det bra att som vuxen också tänka på hur man väljer sina ord, så att man inte provocerar fram ett utbrott i onödan. Det är likaså nyttigt att fundera på vad barnet har varit med om tidigare samma dag. Det kan finnas ett flertal bakomliggande orsaker till att måttet är rågat för barnet, och då kan en till synes liten sak plötsligt leda till destruktivt beteende.

TA HAND OM DEN EGNA ORKEN

Om vardagen med barnen är tung och intensiv, kan den egna orken ta slut. Det är viktigt att prioritera sitt eget välbefinnande, och det lönar sig att stanna upp och fundera över vad som är på gång ifall de egna krafterna tryter. Man kan gärna ta lite avstånd och fundera på vad man behöver och njuter av, vilka saker som kan bidra till att man känner sig bättre.

Då de egna batterierna är laddade orkar man vara mer öppen och kreativ, vilket i sin tur gör det lättare att tackla också de tyngre situationerna i vardagen. Då man själv mår bra och klarar av att behålla lugnet får barnen en modell för hur man löser problem utan att tappa humöret. Det är en styrka att kunna känna av hur mycket man orkar med och att dra gränser.



Familjeskolan POP® – tips för en fungerande vardag

3

LÄRA KÄNNA
VARANDRA

LÄRA KÄNNA VARANDRA

För att en grupp skall fungera tillsammans är det viktigt att var och en känner sig trygg i gruppen. En trygg atmosfär skapas då alla aktivt lär känna varandra och då förståelsen för varandras olikheter ökar. I en trygg grupp finns en acceptans som motverkar utanförskap och som bidrar till välmående individer. Då alla känner sig trygga skapas förutsättningar för öppen dialog samt ett klimat där alla kan uttrycka sina åsikter. Det i sin tur leder till ökat samarbete och bättre arbetsro.

Då man jobbar med en grupp är det värt att lägga tid på att grundligt lära känna varandra. Övningar som stärker gruppdynamiken är särskilt viktiga för nya grupper eller då dynamiken ändras genom att en ny person kommer in i gruppen (lärare eller elev). Övningar för att lära känna varandra kan med fördel göras regelbundet, eftersom övningarna hjälper barnen att lära känna hela gruppen och inte enbart de egna kamraterna.

ALLA SOM...

Barnen står på ett led vid ena sidan av rummet och ska ta sig till ledaren som står framför dem. Ledaren läser upp olika påståenden (t.ex. "Jag har ett syskon"). Om påståendet stämmer överens med barnets situation, får barnet ta ett steg framåt.

En variant av denna övning är att barnen ställer sig i en ring. Då ledaren läser upp ett påstående, får barnen byta plats med varandra i ringen om påståendet stämmer in på dem.

(Exempel på påståenden hittas under rubriken "Material till övningar" på sidan 69)

BYTA PÅSTÅENDEN

Ledaren förbereder övningen genom att skriva lappar. På varje papperslapp skrivs ett påstående.

Ledaren delar ut tre papperslappar med påståenden till varje barn. Barnen får gå runt i rummet och byta lappar med varandra. Idén är att man byter ut lappar med påståenden som inte stämmer in på en själv mot lappar med påståenden som stämmer. Alla ska under lekens gång hela

tiden ha tre lappar i handen. Barnen måste visa lapparna för varandra och fråga om påståendet stämmer på den andra. Målet är att alla i slutet av övningen har tre lappar med påståenden som stämmer in på dem, men man kan avbryta då alla har åtminstone en lapp som stämmer. Slutligen får alla i tur och ordning läsa upp 1–3 av de påståenden som stämmer in på dem.

(Exempel på påståenden hittas under rubriken "Material till övningar" på sidan 70)

BYTA NAMN

I den här övningen får barnen träna sitt minne och interaktion med varandra. Barnen ska gå runt i rummet och hälsa på varandra genom att skaka hand och säga sitt namn. När man hälsat på en annan "tar man över" den andras namn. Då man "får tillbaka" sitt eget namn sätter man sig. Övningen avslutas när alla har fått tillbaka sitt eget namn.

NAMNLEKEN FILT

Ledaren börjar med att dela in barnen i två grupper. Ledaren håller upp en filt mellan grupperna och ber grupperna sätta sig

Övningar för att lära känna varandra kan med fördel göras regelbundet, eftersom övningarna hjälper barnen att lära känna hela gruppen och inte enbart de egna kamraterna.

i var sin kö med ansiktena mot filten. Barnen får tyst välja vem som sitter närmast filten. Sedan släpper ledaren ner filten, och barnen som sitter längst fram ska så snabbt som möjligt försöka säga den andras namn. Den som är långsammare får gå över till den andra gruppen. Barnen ska försöka få så många som möjligt över på sin sida.

GOD DAG, GOD DAG!

Barnen väljer en siffra mellan 1 och 4. Siffran avser antal handskakningar. Barnen får gå runt i rummet och skaka hand med

varandra, alltid med det antal handskakningar de valt. När de träffar någon som skakar hand lika många gånger som de själva fortsätter de tillsammans i armkrok.

NAMNBINGO

Varje barn får ett papper med en bingobricka. I varje bingoruta finns ett påstående. Barnens uppgift är att gå runt och försöka hitta olika personer i gruppen som påståendena stämmer in på. Uppmuntra barnen till att försöka få olika namn i bingorutorna. Den som först fyllt rutorna vågrätt, lodrätt eller diagonalt har vunnit.

Kontrollera vinnarens bingopapper genom att läsa bingoraden högt och se att namnen och påståendena stämmer ihop.

En variant av denna övning är att barnen sitter på sina platser och fyller i vem de tror att påståendena stämmer in på. Ledaren läser sedan upp ett påstående i taget. Alla som påståendet stämmer in på får räcka upp en hand. Då kan var och en kolla ifall namnet de skrivit i sin ruta stämmer.

(Ett exempel på bingobricka hittas under rubriken "Material till övningar" på sidan 71)

SNÖRET

Barnen sitter i en ring. Var och en får klippa en tråd av valfri längd från ett garnnystan – utan att veta vad man ska göra med tråden. Uppgiften blir sedan att i tur och ordning berätta om sig själv, samtidigt som man snurrar tråden runt sitt finger. Då tråden tar slut, slutar man berätta. Ju längre tråd man valt, desto mer hinner man berätta. Då man berättat klart kan de övriga få ställa frågor.

SJÄLVPORTRÄTT

Alla får ett papper och en tuschpenna. Barnen ska ta tuschen i ena handen och med andra handen placera pappret på huvudet. På pappret, uppe på huvudet, ska de sedan försöka rita ett självporträtt. Om man vill göra uppgiften mer utmanande, ber man barnen ta tuschen i "fel hand". När alla är färdiga får barnen i tur och ordning visa sin bild. Om barnen inte känner varandra kan de samtidigt presentera sig eller berätta något om sig själv (t.ex. sin favoritmat).

OAVSLUTADE MENINGAR

Ledaren läser upp en oavslutad mening (t.ex. "Jag tycker om att..."). Sedan får barnen själva avsluta meningen. Varje barn kan få en egen mening, eller så kan alla avsluta samma mening.

(Exempel på halvfärdiga meningar hittas under rubriken "Material till övningar" på sidan 72)

4

KÄNSLOR

KÄNSLOR

Känslor finns inom oss hela tiden och påverkar oss på många olika sätt. Känslorna ger information till oss själva, från oss själva och även om oss själva. Om barn får lära sig att förstå, hantera och vara medvetna om sina känslor, har de lättare att förstå också andras känslor.

Barn utgår ofta från sina egna erfarenheter och föreställer sig att alla känner och tänker som de själva gör. Därför är det bra att tillsammans med barnen fundera på vilka olika känslor det finns och namnge dem. Det är också viktigt att lära barnen att förstå och godkänna att man inte alltid känner på samma sätt som andra, men att man ändå kan respektera andra som de är.

Barn kan ibland uppleva det tråkigt eller jobbigt att prata om känslor. Det har ändå

visat sig att barnen i slutändan tyckt att sådana diskussioner varit bra och bidragit till att de bättre förstår hur andra känner. Genom att fundera på hur känslorna känns i den egna kroppen och varför de är där, lär man sig känna igen och namnge känslor hos sig själv och andra. Man lär sig också hur man använder känslorna konstruktivt.

Ifall man inte förstår en annan kan det lätt hända att man upplever den personen som konstig. Det i sin tur väcker känslor som kan leda till missförstånd eller bråk. Lär vi oss att stanna upp och känna efter får kroppen möjlighet att lugna sig, och det blir lättare att fundera på hur man kan gå vidare.

GLAD-LEDSEN LISTAN

I den här övningen får barnen fundera på vad man blir glad av och vad som gör en ledsen. Barnen delas in i små grupper, och varje grupp får ett eget papper. Barnen ska tillsammans skriva ner konkreta situationer och saker de kommer på. Man kan till exempel be dem skriva saker som gör en glad på ena sidan av pappret och saker som gör en ledsen på andra sidan av pappret. Det kan vara bra att påpeka för barnen att det som de skriver upp inte behöver ha hänt dem själva. Barnen får gruppvis presentera vad de kommit fram till.

HUR KÄNNER JAG MIG IDAG

Den här övningen kan göras antingen på papper eller genom att man ställer sig längs en linje i rummet.

Om övningen görs längs en linje i rummet läser ledaren upp två motsatta sinnesstämningar, till exempel "Jag känner mig pigg" och "Jag känner mig sömnig". "Pigg" finns i ena ändan av linjen, "sömnig" i den andra. Barnen får ställa sig var som helst längs med linjen, på en plats som beskriver hur de känner sig just nu.

Om övningen görs på papper förbereder ledaren papper med exempel på motsatta sinnesstämningar (t.ex. vild – lugn, glad – ledsen osv.). Barnen får fundera på hur de känner sig just idag, och rita ett kryss på linjen mellan sinnestämningsalternativen för att beskriva hur de känner sig just nu. Man kan låta barnen presentera några av sina svar och sedan tillsammans fundera på varför de känner så just idag.

(Exempel på sinnesstämningar hittas under rubriken "Material till övningar" på sidan 73)

KÄNSLOGUBBEN

Syftet med övningen är att hjälpa barnen lära sig känna igen känslouttryck hos sig själv och andra samt att identifiera var i kroppen olika känslor kan kännas.

Ledaren ritar två "pepparkaksgubbar" på tavlan och väljer en grundkänsla till den ena av gubbarna (t.ex. glad, arg, ledsen eller rädd). Ledaren ber barnen berätta hur man ser att en person är till exempel "glad". Ledaren ritar in barnens förslag på den ena av pepparkaksgubbarna (glad min/stora ögon/höjda ögonbryn etc.).

Därefter ber ledaren barnen fundera på var i kroppen känslan känns, och märker ut barnens förslag på gubben.

Sedan väljs en annan känsla till den andra gubben, till exempel "arg", och så gör man samma övning med den. Hur ser man ut då man är arg (t.ex. sur min/hopdragna ögonbryn/rök ur öronen)? Var i kroppen känns det att man är arg (t.ex. magen/knutna nävar/spända axlar etc.)? Sedan kan man jämföra gubbarna och diskutera skillnader mellan dem. Man kan även diskutera i vilka situationer man kan känna ilska, glädje, sorg eller rädsla.

Övningen kan också göras i små grupper, så att alla grupper har var sin känsla att jobba med. Grupperna kan sedan presentera för varandra vad de kommit fram till.

En annan variant av övningen är att alla har ett eget papper och fyller i känslögubbar individuellt.

KÄNSLOHÖRNEN

Ledaren förbereder övningen genom att skriva känslorna "glad", "rädd", "arg" och "ledsen" på var sitt papper. De fyra pappren placeras ut i rummet – ett i respektive hörn.

Ledaren läser därefter upp meningar som berör en specifik situation (t.ex. "Om jag ser en orm blir jag...", "När jag har födelsedag känner jag mig..."). Barnen får ta ställning till hur de skulle känna sig i den nämnda situationen genom att ställa sig i hörnet som är markerat med den känsla som passar dem bäst. Övningen synliggör

***Om barn får lära sig att förstå,
hantera och vara medvetna om
sina känslor, har de lättare att
förstå också andras känslor.***

att olika personer kan känna olika i en och samma situation.

(Exempel på meningar hittas under rubriken "Material till övningar" på sidan 74)

KÄNSLOKEDJA

Ledaren kopierar på förhand upp papper med fyra spalter. Överst i spalterna har ledaren skrivit vad barnen ska skriva eller rita: I den första spalten ska barnen skriva en känsla, i den andra ska de rita vilken färg känslan har, i den tredje ska de rita en symbol eller bild som beskriver känslan och i den fjärde och sista spalten får de skriva om en situation då de upplevt känslan.

Barnen får fylla i pappren individuellt. När alla är klara får barnen presentera sina känslokedjor för varandra.

RITA HUR DU KÄNNER DIG...

Ledaren ska på förhand förbereda ett papper med sex rutor. I var och en av rutor ska det finnas utrymme för barnen att rita sig själva i en specifik situation. Barnen ska rita hur de känner sig i de givna situationerna. Situationerna kan vara:

hemma på morgonen, i skolan, när de är ensamma hemma, om någon retar dem, när familjen gör något tillsammans eller när de är tillsammans med sina kompisar. Barnen gör övningen individuellt. När alla är klara kan man be barnen visa sina bilder för varandra och be dem berätta ifall det är något speciellt som gör att de känner på ett visst sätt i en viss situation.

KÄNSLOPANTOMIM

Övningen förbereds genom att ledaren gör två olika sorters papperslappar. På hälften av lapparna skriver ledaren en känsla och på de övriga en aktivitet. Barnen ska i tur och ordning dra en lapp från respektive hög och därefter visa känslan och aktiviteten för de andra barnen. De andra försöker gissa vad som visas (t.ex. "glad" och "borstar tänderna"). Övningen kan göras parvis om det finns blyga eller försiktiga barn i gruppen.

(Exempel på känslor och aktiviteter hittas under rubriken "Material till övningar" på sidan 75)

5

SAMARBETE

SAMARBETE

En av förutsättningarna för att utveckla och förbättra samarbetet i en grupp med barn är att barnen har goda sociala färdigheter. Sociala färdigheter är inte något man automatiskt har, det är något man behöver träna på. Det är ändå viktigt att skilja mellan begreppen social och sociala färdigheter. En människa som är social vill gärna vara tillsammans med andra människor, medan sociala färdigheter handlar om en persons förmåga att vara tillsammans med andra människor. Att vara social anses ofta som något positivt, men en social person kan vara väldigt krävande att umgås med om hen saknar goda sociala färdigheter.

Det finns många fördelar med att öva sociala färdigheter. Ett barn med goda sociala färdigheter

klarar av att vänta på sin tur utan att avbryta, att hjälpa andra och att följa regler i olika lekar och spel. Ett barn med goda sociala färdigheter får inte heller raseriutbrott om hen blir retad eller utanför.

Sociala färdigheter kan tränas med hjälp av olika samarbetsövningar, och vår erfarenhet är att barn uppskattar sådana övningar. Samarbetsövningar ger hela gruppen en känsla av att alla behövs och en känsla av att lyckas tillsammans. Viktigt är att övningarna inte är för svåra utan att barnen har goda möjligheter att lyckas med dem. Lika viktigt är det att efteråt diskutera vad som lyckades och vad som kanske kändes svårt och varför.

BILDA FIGURER MED REP

Barnen står i en ring och håller i ett rep med båda händerna. Syftet med övningen är att tillsammans, utan att prata och utan att flytta händerna, bilda olika figurer av repet. Ledaren säger en figur i taget (t.ex. fyrkant, cirkel, triangel, fisk eller bil). När barnen anser att de är färdiga med en figur får de lägga repet på golvet – fortfarande utan att prata. Sedan kan man diskutera hur samarbetet fungerade och om alla blev nöjda med figuren. Därefter fortsätter man med följande figur.

DYNA OCH PÄRLA RUNT I RINGEN

I den här koncentrations- och samarbetsövningen är barnen indelade i två lag. Barnen står i en ring, och delas in i två lag så att varannan i ringen hör till det ena laget och varannan till det andra. Ledaren delar ut en dyna till vardera laget, så att personerna som får en dyna står mitt emot varandra i ringen.

Innan man börjar klargörs reglerna: man får inte kasta dynan, man får inte hindra det andra lagets dyna. På en överenskommen signal ska lagen sedan skicka dynan åt varandra inom gruppen

så snabbt som möjligt. Lagen ska försöka få den egna gruppens dyna att gå om den andra gruppens dyna.

Efter några försök kan man göra samma övning med en pärla. Barnen ska skicka runt pärlan inom laget och försöka gå förbi den andra gruppens pärla. Om pärlan faller får man plocka upp den – om man hinner.

FILTEN

Alla barnen ställer sig på en filt som ledaren har lagt på golvet. Gruppen ska tillsammans vända på filten utan att röra marken. Om någon rör marken måste barnen börja om från början.

FÖRKLARA OCH RITA

Ledaren delar in barnen i små grupper (t.ex. fyra barn per grupp). Endast en i gruppen får se en bild på exempelvis en blomma, ett hus, en sol eller en bil (ledaren ritar bilderna på förhand). Barnet som har fått se bilden ska sedan förklara för de andra i gruppen vad som finns på bilden utan att säga själva ordet. De andra ska på ett eget papper rita det som barnet förklarar. Efteråt tittar man på originalbilden

Sociala färdigheter är inte något man automatiskt har, det är något man behöver träna på.

och de ritade bilderna för att se hur olika man kan tolka förklaringar. Sedan byter man så att ett annat barn får vara den som förklarar.

MYSEN

Ledaren ställer en tom stol i rummet. Barnen får sedan ta var sin egen stol, placera den på en valfri plats i rummet och sätta sig ner. Stolarna måste stå lättåtkomligt, inte bakom någon form av hinder. Ledaren föreställer Mysen och ska gå omkring i rummet som en robot (lite långsamt och hackigt). Barnens uppgift är att hindra Mysen från att sätta sig på den tomma stolen. Det gör de genom att själva sätta sig i vägen. Observera att endast ett barn åt gången får flytta på sig. Då Mysen kommer åt att sätta sig på en stol tar leken slut. Då kan man fundera på hur samar-

betet och kommunikationen i gruppen fungerade. Börja positivt (säg t.ex. "Bra jobbat!") och fundera sedan hur ni kan hindra Mysen ännu effektivare. Gör gärna övningen flera gånger, och låt frivilliga vara Mysen. Med äldre barn kan övningen göras mer utmanande så att ingen får prata under övningens gång.

ROCKRINGEN

Barnen ställer sig i en ring och fattar varandras händer. Ledaren öppnar tillfälligt upp ringen på ett ställe mellan två barn och hänger rockringen på deras armar. Ringen ska nu förflyttas varvet runt utan att någon släpper taget. Barnen ska alltså i tur och ordning ta sig igenom ringen.

Om man vill göra övningen lite svårare kan man ha med flera ringar samtidigt i gruppen. Då "börjar" ringarna på olika

ställen. Alternativt kan man be barnen berätta något samtidigt som de går igenom ringen (t.ex. ett sommarminne eller något de är bra på).

KNÄSITT

Barnen ställer sig i en ring. Ledaren ber alla i ringen vända sig mot barnet till vänster, vilket innebär att alla ser in i en nacke. Ringen bör vara så rund som möjligt. Alla ska nu lägga sina händer på axlarna framför. Ledaren ger en signal åt barnen och på den givna signalen sätter sig alla i knät på personen bakom. Ryggarna ska vara raka och knäna ihop så att ingen trillar. När alla sitter tryggt ber ledaren barnen släppa taget med armarna.

KONTAKTKORTEN

Ledaren förbereder övningen genom att göra kort där det står två olika kroppsdelar (t.ex. knä – hand, tumme – huvud, hand – vad). Korten läggs i en packe. Ledaren drar översta kortet, och två frivilliga barn börjar leken. De placerar kortet mellan sig, mellan de två kroppsdelar som står på kortet (t.ex. den enas knä mot den andras hand). Ledaren drar följande kort, och föl-

jande barn kommer med i leken och placeras mot någon av de två första. Målet är att alla barn i gruppen ska ha åtminstone ett kort placerat mellan sig och någon annan. Sedan kan man fortsätta placera in kort mellan barnen, och försöka få så många kort som möjligt att hållas mellan dem utan att korten faller.

KORTLEKEN (SITTA I VARANDRAS FAMN)

Barnen sitter i en ring på stolar. Ledaren delar ut ett spelkort till varje barn. Barnen ska komma ihåg symbolen (klöver, spader, ruter, hjärter) på kortet de får. Ledaren kan sedan samla in korten igen. Därefter drar ledaren ett kort i sänder ur kortpacken. Om ledaren får ett kort med ruter ska alla barn som blivit tilldelade symbolen ruter ta ett steg till vänster och sätta sig i famnen på den som sitter på stolen. Ledaren fortsätter att dra kort och barnen fortsätter att flytta ett steg till vänster varje gång ledaren drar den symbol som de fått. Om man har någon i sin famn kan man inte flytta, endast den som sitter högst upp får flytta. Leken fortsätter ända tills nå-

got barn har tagit sig hela varvet runt och kommit tillbaka till sin egen plats.

KRAMDJUR I RING

Barnen ska stå i en stor ring på golvet. Ledaren har en påse med flera kramdjur. Barnen ska tillsammans komma överens om ett kastschema som innebär att man alltid kastar kramdjuren till samma person (t.ex. "Ledaren kastar till Kalle, Kalle till Pelle och Pelle till Lisa" osv.) tills kramdjuret har kommit tillbaka till ledaren. Ledaren börjar då om enligt kastschemat. Efter några kastrundor för ledaren in fler och fler kramdjur i leken. Tappade kramdjur tas upp och kastas vidare.

PAPPERSTORN

Ledaren delar in barnen i grupper på fyra. Gruppernas uppgift är att bygga ett så högt torn som möjligt av papper (A4). Man får vika, riva och skrutta pappren, men inte använda andra hjälpmedel såsom lim eller tejp. Varje grupp får 20 pappersark och ska på begränsad tid bygga tornet (t.ex. två minuter till att planera och tre minuter till att bygga). Alla sätter igång

på en överenskommen startsignal. I planeringsskedet får grupperna använda ett (1) pappersark för att planera byggandet.

Med äldre barn kan man göra övningen mer utmanande genom att ingen får prata medan man bygger.

Ledaren får efteråt ge beröm för gott samarbete. Efteråt kan man också diskutera hur samarbetet i grupperna fungerade. Vilken var respektive barns roll i leken? Tog någon rollen som ledare? Brukar den personen ofta vara ledare? Vem kom med idéerna? Hur löpte arbetet då grupperna inte fick prata?

I grupper där man känner barnen bra kan man även dela ut olika roller åt barnen. Till exempel kan ett tystlåtet barn få vara "arbetsledare" och leda arbetet i gruppen. Ett mer pratsamt barn kan få vara "observatör" och inte delta i vare sig planerandet eller byggandet.

PINGISBOLL

Alla barn får var sitt papper (A4). De ska vika pappret på längden två gånger så att pappret bildar en ränna. Alla ska stå upp och bilda en stor ring med lite mellanrum mellan varje barn. Barnen ska sedan föra

Samarbetsövningar ger hela gruppen en känsla av att alla behövs och en känsla av att lyckas tillsammans.

en pingisboll runt i ringen med hjälp av sina rännor. Om bollen faller från banan måste barnen börja om från början. Ledaren bestämmer var start och mål är.

För att få in lite mera spänning i övningen kan man ta tid, och barnen ska då försöka göra övningen så snabbt som möjligt. Man kan även variera övningen, t.ex. så att alla sitter, man står tätt ihop, man står krokigt som en orm osv.

STATYER

Ledaren delar in barnen i mindre grupper (t.ex. 4–6 barn per grupp). Grupperna ska nu bilda statyer utgående från de direktiv

som ledaren ger dem, t.ex. ”Sju fötter och två händer!”. Grupperna ska då så snabbt som möjligt bilda en staty där gruppens medlemmar sammanlagt har sju fötter och två händer i golvet. Ledaren fortsätter med att säga olika kombinationer. När barnen gjort övningen en stund i mindre grupper kan man pröva att göra den med hela gruppen tillsammans.

TA SIG FRAM PÅ PLATTOR ELLER TIDNINGAR

Barnen får ett visst antal plattor eller tidningar. De ska sedan som grupp ta sig från ett ställe till ett annat genom att stiga

på plattorna eller tidningarna utan att röra marken/golvet. Alla ska komma fram till målet utan att röra vid marken/golvet. Rör någon marken/golvet måste alla börja om från början.

BALLONGVOLLEY

Barnen står i en ring och håller varandra i händerna. Barnens uppgift är att försöka hålla en uppbläst ballong i luften så länge som möjligt. Barnen får endast använda händerna och inte släppa taget. Om man vill göra övningen svårare kan man ha med flera ballonger i ringen.

IMPULSLEKEN

Barnen delas in i två grupper. Grupperna ska sitta på var sitt led på golvet och hålla varandras händer. Leden sitter med ryggarna mot varandra. Alla blundar. Ledaren sitter i ena ändan av leden och har en kortlek. En annan person, en vuxen eller ett barn, sitter i andra ändan av leden och håller respektive leds sista person i handen.

De barn som sitter närmast ledaren med kortleken får ha ögonen öppna. Led-

aren visar upp ett kort i sänder. Om spelkortet är svart ska barnen inte göra något alls, om spelkortet är rött ska barnen skicka iväg en impuls genom att klämma den närmaste personens hand. Den personen ska i sin tur skicka impulsen vidare, och barnen ska försöka få impulsen att gå så snabbt som möjligt igenom hela sitt led.

Personen som sitter i andra ändan väntar på att få en kläm i någondera handen och räcker sedan upp den hand som först fått en kläm för att visa vilket led som var snabbast. Den grupp som fick impulsen att gå snabbast får flytta det sista barnet längst fram i ledet där ledaren med kortleken sitter. Leken fortsätter tills alla barn i någondera gruppen har suttit längst fram.

BRÖDROSTEN

Barnen ställer sig i en stor ring och ledaren ställer sig i mitten. Ledaren pekar på något av barnen och säger till exempel "brödrost". Barnet som ledaren pekar på skall hoppa upp som ett bröd ur en brödrost och säga "pling". De två personer som står bredvid ska svänga sig mot varandra med händerna rakt ut. Ledaren

kan också peka på en person och säga "disco". Då ska den personen börja dansa, och personerna som står bredvid ska göra stjärnor med sina händer mot den som dansar.

Man kan låta barnen komma på många olika rörelser – barnen ska få använda sin fantasi. När man provat några gånger kan ledaren göra övningen svårare genom att öka farten.

MEMORY

Ledaren ber två frivilliga barn gå ut från rummet. Sedan delas resten av barnen in i par. Varje par får komma på en rörelse eller ett ljud som de ska göra. Barnen sprider sedan ut sig i rummet. De barn som gick ut får komma in och försöka hitta paret (precis som i Memory). Barnen som ska hitta paret får turvíst klappa ett barn på axeln varefter det barnet ska göra sin rörelse eller sitt ljud. När barnen har hittat ett par får paret gå till sidan tills de som söker paret har hittat alla par.

LINJEÖVNING

I den här övningen visar barnen sin åsikt genom att ställa sig längs med en linje i rummet. Ledaren läser upp påståenden eller frågor, och barnen får ta ställning genom att ställa sig längs med linjen. (Exempel: "Jag tycker om grupparbeten". De som håller med ställer sig i ena ändan av linjen, de som inte håller med ställer sig i andra ändan av linjen). Skalan kan variera.

Övningen synliggör olika åsikter, och är en bra inledning till diskussioner då var och en får motivera sin åsikt. Det är viktigt att poängtera att alla åsikter är lika värdefulla och att man inte behöver tycka som alla andra.

(Exempel på påståenden med temat samarbete hittas under rubriken "Material till övningar" på sidan 76)

6

RESPEKT

RESPEKT

Respekt är ett ofta förekommande tema i grupper. För att kunna skapa en fungerande grupp med en trygg och bra anda, där dåligt beteende eller fula ord inte har utrymme, krävs det att man respekterar varandra.

I vissa grupper kan begreppet respekt kännas uttjatat, men då man går på djupet med vad respekt innebär leder det oftast till fina diskussioner. Vilka beteenden är respektfulla och vilka är inte? Vad händer i en grupp om man inte respekterar varandra?

Vad kan man göra om någon inte respekterar en?

Respekt betyder helt konkret att inte förlöjliga någon, att inte håna varandras utseende, handlingar, identitet eller ursprung. Yngre barn säger ofta att man ska bemöta andra så som man själv vill bli bemött, att man ska vara hjälpsam och snäll. Om man utgår från fiktiva exempel är det ibland lättare för barn att vara aktiva och diskutera begreppet respekt.

RESPEKTBOLEN

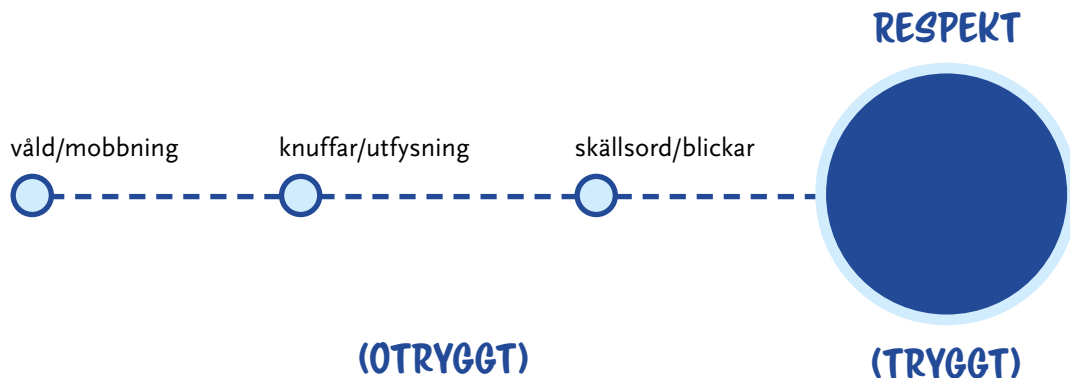
I den här övningen ska gruppen tillsammans fundera på vad respekt är. Ledaren ritar en cirkel på tavlan. Barnen får ge förslag på olika sätt att visa respekt. Ledaren skriver in förslagen i cirkeln (respektbollen). Från respektbollen ritar man sedan en vågrät linje. Barnen får därefter fundera på beteenden som inte är respektfulla. Ju värre beteendet är, desto längre bort från bollen skriver man det.

Efteråt kan man diskutera varför det är bra och tryggt för alla att hållas innanför respektbollen samt förklara att det är på vars och ens eget ansvar att hållas där. Det är viktigt att betona att man varje dag

kan välja hur man vill göra. Diskutera vad som händer om man går utanför bollen, ut på linjen. Om en går ut på linjen är det lätt hänt att flera går, och så kan ett otrevligt beteende normaliseras. Det i sin tur leder lätt till att det otrevliga beteendet tilltar. Då kommer man allt längre bort från det respektfulla. Man behöver inte vara bästa kompis med alla, men man måste visa respekt.

STOPPÖVNING

I den här övningen får barnen öva på att sätta gränser för hur nära de låter andra komma. Samtidigt är det en övning i att respektera andra och deras gränser.



Ledaren delar in barnen i två grupper. Grupperna ställer sig på var sitt led med ansiktena mot varandra så att varje barn bildar par med någon i det andra ledet. Det behövs en tom golvyta mellan leden. Barnen i det ena ledet ska på given signal långsamt gå mot sitt par och hålla ögonkontakt med den personen. Ingen får prata. Uppgiften för barnen som står stilla är att känna efter hur nära de vill att den andra kommer just då, och sedan högt ropa "STOPP!" och gärna visa stopptecken med handen eller hela kroppen när gränsen är nådd. De "vandrande" barnen får öva på att respektera gränsdragning. Sedan görs samma övning igen med ombytta roller. Övningen avslutas med att ledaren frågar barnen hur de upplevde övningen. Hur kändes det att säga ifrån? Hur kändes det att respektera den andra?

LEK MED ÖGONKONTAKT

Barnen står i en stor ring och tittar ner i golvet. Varje barn tänker ut någon i gruppen som de ska titta på. När ledaren ger lov tittar alla barn upp och försöker få ögonkontakt med den som de valt att titta på. Om två barn får ögonkontakt får

de sätta sig på golvet och är ute ur leken. Övningen fortsätter sedan på samma sätt. Man kan fortsätta tills man har en vinnare eller avbryta övningen tidigare. Efteråt kan man tillsammans diskutera hur det kändes och vilken taktik man borde ha för att hålla sig kvar i leken så länge som möjligt.

PÅSTÅENDEÖVNING

Påståendeövningar kan man göra på olika sätt. Om barnen sitter vid sina pulpeter är det enklast att ledaren läser upp påståendena. Om barnen håller med om ett påstående stiger de upp och om de inte håller med sitter de kvar.

Barnen kan också ta ställning till påståendena genom att göra tummen upp om de håller med eller tummen ner om de inte håller med. Gröna och röda lappar kan också användas.

Man kan också placera ut två stora papper med några meters mellanrum på golvet. På det ena pappret står det JA, på det andra står det NEJ. Ledaren läser upp ett påstående och låter barnen tänka för sig själva några sekunder. Därefter väljer de JA eller NEJ. Om man inte har papper kan man komma över-

Vilka beteenden är respektfulla och vilka är inte? Vad händer i en grupp om man inte respekterar varandra?

ens om att ena ändan av klassrummet representerar JA och den andra NEJ. Betona att barnen har rätt att ändra åsikt om de vill. Be gärna efter varje påstående att några barn motiverar sitt val.

(Exempel på påståenden med temat respekt hittas under rubriken "Material till övningar" på sidan 77)

BLOMMAN

Barnen delas in i mindre grupper. Varje grupp får ett papper som ledaren har förberett. På pappret finns en blomma med lika många kronblad som det finns barn i

gruppen – blommans kronblad representerar barnen i gruppen. Var och en ska sedan försöka komma på något som enbart hen själv är bra på och skriva in det i ett av kronbladen på pappret. Barnen ska också komma på saker som de alla gemensamt i gruppen är bra på och skriva det i mitten på blomman. Båda delarna av övningen kräver att barnen diskuterar med varandra. Övningen synliggör barnens likheter och olikheter, och man kan efteråt diskutera styrkan i att vara lika och olika.

7

SJÄLVKÄNSLA

SJÄLVKÄNSLA

Självkänsla är ett begrepp som innefattar mycket. Det handlar om känslan av att man är bra, att man duger och att man litar på sig själv och sitt eget värde. Har man en god självkänsla är man medveten om sina goda egenskaper samtidigt som man också ser vad som behöver utvecklas. Barn med god självkänsla vet att de är bra som de är – utan att behöva prestera eller lyckas. De har också lättare att berömma andra och att utveckla empati. Självkänsla handlar också om att vara självständig och klara av att lösa problem oberoende av vad andra tänker. Barn med en god självkänsla klarar av att hantera besvikelser och misslyckanden på ett bättre sätt än barn med en svag självkänsla.

Barn kan ofta lätt räkna upp prestationer de är bra på, till exempel att de är duktiga på gymnastik eller matematik. Svårare har de att sätta ord på sina goda egenskaper, såsom

att de är hjälpsamma, vänliga eller omtänksamma. Vuxna kan medvetet bestämma sig för att bemöta barn med positiva kommentarer och med uppmuntran. Vuxna fungerar som förebilder även om det naturligtvis är viktigt att även barn säger uppmuntrande saker åt varandra. Det sägs att det behövs fem positiva kommentarer för att uppväga en negativ kommentar. Då barn får beröm, deras små framsteg uppmärksammas och någon verkligen ser dem och lyssnar på dem, stärks deras självkänsla.

I följande övningar får barnen öva på att hitta goda egenskaper hos sig själva och också hos de övriga i gruppen. Det finns också övningar som ger möjlighet för barnen att fundera på sig själva – vem de är, hur de känner och vad de vill. I en grupp med barn med god självkänsla skapas lättare en trygg och bra miljö.

EN HAND ELLER STJÄRNA FULL AV KOMPLIMANGER

Alla barn får rita av sin hand på ett färgat papper. I mitten på den ritade handen skriver barnet sitt namn och i varje finger skriver hen en positiv egenskap hos sig själv. Ibland kan barnen behöva stöd och uppmuntran för att komma på sina egna starka sidor.

Samma övning kan göras med en stjärna. Då får var och en skriva sitt namn i mitten av stjärnan och de goda egenskaperna i stjärnans uddar.

MIN PERSONLIGA SKÖLD

Ledaren förbereder övningen med att rita en sköld som delas in i sex rutor, och kopierar bilden till alla barn i gruppen.

Barnen fyller i skölden individuellt. Rubrikerna för rutorna: 1) Det här är jag bra på 2) Det här vill jag bli bättre på 3) Den viktigaste saken för mig 4) Det här vill jag inte gå miste om eller förlora 5) Det här är jag rädd för 6) Det här blir jag glad av. Rutornas rubriker kan gärna anpassas efter gruppens behov. Innehållet kan bli rätt personligt, så barnen kan få välja två eller tre av rutorna som de presenterar för de andra i gruppen.

MÅ BRA-SOLEN

Barnen får ett papper med en sol på. Solens strålar är tydliga rutor som man kan skriva i. Uppgiften är att i solens strålar skriva ner saker som man mår bra av att göra. Sedan får barnen välja en eller flera

Då barn får beröm, deras små framsteg uppmärksammas och någon verkligen ser dem och lyssnar på dem, stärks deras självkänsla.

Barn med god självkänsla vet att de är bra som de är – utan att behöva prestera eller lyckas. De har också lättare att berömma andra och att utveckla empati.

saker de vill presentera för gruppen – ledaren kan skriva upp dem i en stor sol på tavlan. Därefter kan man gärna diskutera. Övningen kan göras individuellt eller i mindre grupper.

GARNNYSTANET – JAG ÄR EN BRA VÄN FÖR ATT...

Barnen sitter i en ring. Ledaren har ett garnnystan och utser ett barn som får börja. Barnet ska säga varför hen själv är en bra vän och samtidigt snurra nystanet ett

varv runt sitt finger. Därefter kastar barnet nystanet till ett annat barn som sitter på andra sidan ringen och som ska göra samma sak. När alla har fått nystanet och sagt varför de är en bra vän har det bildats ett "spindelnät" i mitten av ringen. Uppgiften blir nu att reda ut spindelnätet genom att man i tur och ordning kastar nystanet till den person som man fick det av. Samtidigt som man kastar nystanet ska man säga varför personen man kastar till är en bra vän.

DRAMAÖVNING: "STOLEN"

Barnen sitter på golvet eller på stolar i en halvcirkel. Ledaren placerar en stol längst fram i rummet. Barnen får sedan parvis eller ensamma komma fram i tur och ordning. De som kommer fram får dra en lapp. På lappen kan det stå till exempel "hund", "spis", "blomma" eller "tårta". Barnen får sedan leka att stolen är det som står på lappen. De andra barnen ska sedan gissa vad stolen föreställer. Barnen som utför uppgiften får inte prata.

ANTINGEN ELLER-PÅSTÅENDEN

Det här är en värderingsövning där barnen får två påståenden (t.ex. "Jag vill helst prata" och "Jag vill helst lyssna"). Ena sidan av rummet representerar det ena påståendet, andra sidan av rummet representerar det motsatta påståendet. Då ledaren läst upp ett påstående tar barnen ställning genom att gå till den sida av rummet som representerar det påstående de tycker

bättre om eller vill välja. Man kan inte ställa sig mitt emellan.

(Exempel på påståenden med temat självkänsla hittas under rubriken "Material till övningar" på sidan 78)

GE POSITIVA EGENSKAPER ÅT VARANDRA

Övningen inleds med att barnen skriver ner allas namn på ett papper. Sedan ska de själva komma på en positiv egenskap för varje barn i gruppen. Då alla är färdiga läser barnen i tur och ordning upp vad de skrivit om de andra. Samtidigt får alla lyssna och skriva ner de egenskaper som andra läser upp om dem själva.

En snabbare variant är att man radar ut kort med positiva egenskaper framför barnen (t.ex. på golvet så alla ser). Därefter väljer barnen ett kort som beskriver personen som sitter bredvid. Barnen får i tur och ordning berätta för varandra vilket kort de valt (och eventuellt varför).

8

SKAPA LUGN
OCH ARBETSRO

SKAPA LUGN OCH ARBETSRO

Aterhämtning är viktigt för alla människor, och för att kroppen ska kunna återhämta sig behöver var och en lära sig att slappna av. En stunds avslappning piggar upp och gör en gladare. Koncentrationsförmågan förbättras och man har lättare att ta till sig saker. I en normalt ljudlig och stökig miljö gör det gott med en lugn stund varje dag. Att varva ner ger barnen tid att hinna känna efter hur de mår, att tänka på saker som hänt och att fatta genomtänkta beslut. Återhämtning gör i det långa loppet barnen friskare, eftersom stress tär på immunförsvaret.

Då man inte har redskap för att slappna av blir man lätt rastlös i kroppen, och man orkar sämre med både skolarbetet och sociala situationer. Det är individuellt hur man

reagerar, men rastlöshet kan leda till känslor som stress, ångest och ont i magen. Övningar som lär barnen lugna sig också i grupp skapar förutsättningar för en lugn atmosfär och ökad arbetsro. Det kräver träning att lära sig att slappna av, och man kan använda sig av olika tekniker. Till exempel kan man fokusera på hur man andas, hur man får musklerna att slappna av eller lyssna på sagor och musik.

Olika typer av avslappningsövningar kan med fördel göras varje dag – rutiner underlättar för många. Det är till stöd för inläringen att man pratar om hur de olika övningarna känns, och att man lyfter fram att det ibland kan vara svårare att hitta lugnet. Det är också viktigt att prata om varför det är bra för oss att slappna av.

***En stunds avslappning piggar
upp och gör en gladare.
Koncentrationsförmågan
förbättras och man har
lättare att ta till sig saker.***

TORNET

Ledaren ger följande anvisningar till barnen:

”Stig upp och låtsas vara ett torn. Spänn alla muskler, gå på stället med raka ben och rak rygg. Slappna sedan av och låtsas vara mjuk och spänstig som en tiger som studsar. Studsa bara vid din egen pulpet. Låtsas slutligen vara en amöba, utan ryggrad och annan stödmuskulatur. Häng tungt och var riktigt avslappnad.”

VÅGORNA

Ledaren ger i lugn takt följande instruktioner till barnen:

”Sätt dig bekvämt och slut ögonen. Andas djupt några gånger (in genom näsan och ut genom munnen). Föreställ dig att du sitter på en strand och ser ut över havet. Du ser vågor som rullar in mot stranden. Varje gång du andas ut drar vågen sig tillbaka mot havet. För varje utandning känner du hur kroppen slappnar av mer

och mer. Du känner hur lugnet sprider sig inom dig, i huvudet, armarna, axlarna, ryggen, magen, rumpan och i benen ända ner till tårna. Fortsätt en stund med att koncentrera dig på utandningen. Tänk nu på inandningen och känn hur vågorna som rullar in mot stranden hämtar ny energi och glada tankar till dig. Känn hur kroppen blir varmare för varje inandning och hur din kropp fylls av lugna och uppfriskande tankar. Fortsätt att tänka på din inandning ännu en stund. Öppna sedan ögonen igen och sträck på dig.”

BONDEN

Den här massagesagan går bra att göra med barnen då de sitter i en ring eller på ett led. Ledaren läser sagan och visar rörelserna. Barnen gör samma rörelser på varandras ryggar:

”Det var en gång en bonde som odlade grönsaker.

När snön började smälta (dra med händerna över ryggen) kunde han så småningom börja så frön.

Först gjorde han fåror (dra med fingrarna över ryggen, gör fåror).

Sedan sådde han frön (tryck med fingrarna i rader).

Och så täckte han över fröna med lite jord (skuffa med händerna på ryggen, från sidorna mot mitten).

Så klappade han marken så den blev fastare (klappa på ryggen).

Så småningom kom vårregnen (låt det regna på ryggen, med fingrarna).

Och sedan smekte solen marken (smek, dra händerna över ryggen).

Och när sommaren kom hade bonden fina fält med grönsaker.”

BJÖRNEN

Den här massagesagan går bra att göra med barnen då de sitter i en ring eller på ett led. Ledaren läser sagan och visar rörelserna. Barnen gör samma rörelser på varandra:

”Den stora gula solen lyser. Det är varmt och skönt i skogen, dit vi ska idag. En stor björn kommer lufsande. Han går med sina stora tassar. Han går långsamt idag. Björnen är trött. Han har nyss vaknat ur sin vintersömn.

Plötsligt blir en hare skrämmd och skuttar iväg. Och där kommer en till. Men björnen lufsar lugnt vidare. En orm ringlar sig runt hans tassar. Fram och tillbaka. Men tror ni björnen bryr sig? Nej, inte idag. Han vandrar lugnt vidare.

Han kommer fram till en äng. Det börjar blåsa. Först bara lite grann, men snart mer och mer. Några rådjur blir rädda och trippar iväg. Björnen tycker att det är så kallt så han går tillbaka in i skogen och lägger sig bakom en sten. Där kurar han ihop sig och snart sprider sig värmen i hans kropp. Det blir alldeles varmt och skönt igen. Och där lämnar vi björnen.”

Massagebeskrivning: Måla med hela handflatan en stor, rund sol. Björnens tassar är dina handflator som går omkring upp och ner. Använd hela handflatorna till harskutt. Lägg handen på kant och ringla den som en orm. Blåsten görs genom att man stryker med fingertopparna från sida till sida. Fingertopparna är rådjuren som trippar, nerifrån och upp. Använd hela handflatan i en cirklande rörelse då björnen kurar ihop sig och värmen sprider sig.

DEN GYLLENE DÖRREN

Den här avslappningsövningen går bra att göra då barnen sitter vid sina pulpetter eller på golvet. Barnen får öva på att spänna alla muskler i kroppen och sedan slappna av och märka skillnaden. De får

sitta tysta, lyssna till berättelsen och använda sin fantasi.

(Övningen hittas under rubriken ”Material till övningar” på sidan 79)

BESKRIVA SAK BAKOM RYGGEN

Ledaren delar in barnen i två grupper. Barnen ställer sig på två led så att leden står mittemot varandra. Ledaren har på förhand samlat ihop olika små föremål – två likadana av varje. Det kan exempelvis vara två suddgummin, två skedar eller två pennor. Ledaren delar ut sakerna till barnen så att alla i det ena ledet har var sitt föremål och barnen i det andra ledet har motsvarande föremål. Barnen håller föremålen i sina händer bakom ryggen så att bara de själva kan känna vad de har. Sedan får ett barn i sänder börja förklara för de andra hur föremålet känns. Något barn i det andra ledet har en likadan sak men man vet inte vem. Barnen får känna på sina egna föremål och lyssna på andras beskrivningar. När alla i det ena ledet förklarat får de andra gissa vem de tror att har samma föremål som de själva. Sedan tar man nya föremål så att barnen i det andra ledet får förklara och göra på samma sätt.

rita enligt instruktioner

Ledaren förbereder övningen genom att rita en bild. Det kan exempelvis vara olika symboler (t.ex. en boll, en fyrkant eller en stjärna) eller en situation i sin helhet. Barnen i gruppen får var sitt papper. Ledaren beskriver sedan sin teckning, och barnen får på sina egna papper rita så som de uppfattar beskrivningen. Ledaren ger instruktionen bara en gång – barnen får öva på att lyssna och vara koncentrerade. När alla instruktioner är givna kan barnen få visa sina papper och jämföra med ledarens bild. Bilden kan vara vad som helst. Man kan börja med lätta bilder och sedan fortsätta med mer detaljerade bilder.

rita på ryggen

Barnen delas in i små grupper (t.ex. fyra per grupp). I grupperna ska barnen sedan sätta sig i en kö. Den som sitter längst bak får se en bild som hen ska rita med sitt finger på ryggen på personen framför. Ledaren har på förhand ritat bilder (t.ex. en sol eller siffran åtta). Den som sitter längst fram i ledet ritat till slut bilden på ett papper. Då alla ritat klart jämför man med ursprungsbilden. Sedan byter man om så att den som satt längst fram sätter sig längst bak i kön och får se en ny bild. Leken fortsätter tills alla har fått sitta längst bak.

***Övningar som lär barnen lugna sig också
i grupp skapar förutsättningar för en
lugn atmosfär och ökad arbetsro.***

9

MATERIAL TILL
ÖVNINGAR

ALLA SOM

Alla som har ett syskon

Alla som har sovit i tält

Alla som tycker om sommaren

Alla som tycker om att gå i förskola/skola

Alla som vill att det blir veckoslut

Alla som vill att det är vinter året om

Alla som kan cykla

Alla som kan prata två språk

Alla som är bra på att lyssna

Alla som är bra på att vänta på sin tur

BYTA PÅSTÅENDEN

Jag tycker om att hjälpa till hemma

Jag blir lätt nervös

Jag bor på landet

Jag skrattar mycket

Jag tycker om att pyssla

Jag har en lillebror

Min dag började bra idag

Jag tycker om att umgås med vuxna

Jag trivs bra ensam ibland

Jag har sovit i tält

NAMNBINGO

Känner du någon som heter Elin?	Gillar du mintglass?	Kan du koka makaroner?	Sover du på rygg?
Har du ätit kräfter?	Har du åkt spårvagn?	Har du rullat dig i snön efter bastun?	Tycker du om att åka motorbåt?
Tycker du om leverlåda?	Har du syskon?	Tycker du om att spela kort?	Har du husdjur?
Har du plockat svamp?	Har du ridit på en häst?	Tycker du om att vara utomhus?	Tycker du om fotboll?

ÖAVSLUTADE MENINGAR

Jag tycker om att...

Bästa stunden på dagen är...

Min favoritfärg är...

Jag blir glad när...

Jag vill...

Om någon skriker åt mig blir jag...

En bra kompis...

När det är veckoslut brukar jag...

När jag är ensam brukar jag...

Jag hoppas att...

HUR KÄNNER JAG MIG IDAG

Vild _____ Lugn

Hungrig _____ Mätt

Lycklig _____ Ledsen

Sjuk _____ Frisk

Pratglad _____ Tyst

Sömnig _____ Pigg

Noggrann _____ Slarvig

Rädd _____ Trygg

Nervös _____ Avslappnad

Glad _____ Arg

KÄNSLOHÖRNEN

När det regnar ute blir jag...

Om jag ser en orm blir jag...

När det är mörkt ute känner jag mig...

När jag får beröm blir jag...

När jag är ensam känner jag mig...

När någon ljuger för mig blir jag...

Om jag gjort något fel känner jag mig...

När det är mycket ljud/
stökigt i gruppen känner jag mig...

När det är veckoslut känner jag mig...

När jag har födelsedag känner jag mig...

KÄNSLOPANTOMIM

KÄNSLA

Glad

Arg

Ledsen

Rädd

Nervös

Stolt

Orolig

Ivrig

Uttråkad

Nöjd

Generad

Irriterad

Förvånad

Äcklad

AKTIVITET

Spela flöjt

Hoppa på ett ben

Skida

Dansa

Bowla

Kasta spjut

Knåda deg

Hoppa hopprep

Titta med kikare

Såga

Läsa en bok

Skriva

Steka plättar

Simma

LINJEÖVNING

Jag tycker om grupparbeten

Jag jobbar bäst för mig själv

Jag är bra på att samarbeta

Jag tycker om att samarbeta

Jag är bra på att kompromissa

Jag har lätt för att komma överens med andra

Jag tycker om att bestämma

Jag blir arg om jag inte får som jag vill

Det är viktigt att kunna samarbeta

Jag skulle kunna bli bättre på att jobba i grupp

PÅSTÅENDEÖVNING

Jag avbryter ofta när andra pratar

Jag visar respekt för mina klasskompisar

Jag visar respekt för mina lärare

Jag har varit med om att någon varit dum mot mig

Alla människor borde respekteras

Alla människor respekteras lika mycket

Det finns människor man inte behöver respektera

Flickor och pojkar får lika mycket respekt

Lärarna respekterar eleverna

Det är lättare att vara trevlig mot personer som man känner

ANTINGEN ELLER -PÅSTÅENDEN

Jag vill helst prata _____ Jag vill helst lyssna

Jag vill åka på solsemester _____ Jag vill åka på skidsemester

Jag säger vad jag tycker _____ Jag håller med vad andra tycker

Jag trivs bra ensam _____ Jag trivs bra med
människor omkring mig

Jag vill ha mycket saker _____ Jag vill ha många vänner

Jag är ganska lugn _____ Jag är ganska vild

Jag är helst utomhus _____ Jag är helst inomhus

Jag tycker om att bestämma _____ Jag tycker om när andra bestämmer

Jag vill helst ha en bästis _____ Jag vill helst ha massor av kompisar
men ingen bästis

Jag är en rolig kompis _____ Jag är en snäll kompis

Avslappningsövning

"DEN GYLLENE DÖRREN"

Slappna nu av och bli mjuk som bomull i hela kroppen. Sätt dig riktigt skönt och lyssna, för nu ska vi ut på en fantasiresa. Blunda gärna, för då kan det bli ännu lättare att lyssna.

Nu kommer ett fantasimoln till dig. Ditt eget moln som tar dig till fantasins land. Det är ett moln där du alltid kan känna dig trygg och säker – trygg och säker. Det blir lätt att komma till fantasilandet när du är alldeles tyst och stilla – tyst och stilla.

Men du behöver en väska, där du kan packa alla dina saker. Tänk att du packar din väska med alla saker som du vill ha med dig. Se hur du stoppar ner en sak i taget i din väska. Se till att du har lite plats kvar i väskan – om du får någon ny sak på resan. Då kan du ge dig iväg på ditt fantasimoln. Du ligger mjukt och skönt. Hela du blir mjuk som bomull. Solen skiner så gott på dig där du ligger på ditt moln.

Fantasimolnet sjunker sakta neråt och du landar mitt på en väg. När du har klivit av molnet så ser du en låda vid vägen. Det är en särskild låda för arga och ledsna tankar. Om du har några arga och ledsna tankar, så kan du lägga dem i lådan så länge tills du vill ha dem igen. Tänk på att stänga locket när du lagt i tankarna. Du lämnar lådan och går vägen fram. Du ser bara träd på sidorna av vägen. Hör hur vinden blåser i träden. Men där borta ligger ett litet hus – ett rött hus. Det är ett gammalt hus. Det växer gräs på taket. Titta in genom fönstret, så ser du en gammal gumma med snälla bruna ögon och vitt hår. Hon blir glad när hon får se att det är just du som kommer, så hon öppnar den bruna ytterdörren och kommer ut. Titta noga vad hon har på sig.

– Hej, du fina barn. Vad roligt att just du kommer.

Så tar hon fram ett paket. Det är ett rött paket. Rött med guldstjärnor på.

– Det är till dig, säger gumman.

Allt du behöver göra är att bestämma vad du vill ha i paketet. Tänk på den saken som du vill ha i paketet. Tänk på den saken och när du ser den inne i ditt huvud, så blir den din. Varsågod! Ta din fina sak och tänk att du stoppar ner den i din väska. Försiktigt så att den inte går sönder. Gumman ler mot dig och ger dig en klapp på kinden och säger:

– Du kommer att få en bra resa, för du kan tänka så bra. Du kunde ju tänka fram vad det var i ditt eget paket. Lycka till!

Så går du vidare och gumman vinkar adjö till dig.

Vägen blir lite smalare och nu går du inne i skogen. Du kan höra hur skogens fåglar kvittrar. Nu kommer det är särskilt vacker fågel och flyger nära dig. Fågeln verkar vilja vara med just dig, den kvittrar och det verkar som om den ville säga någonting till just dig. Bäst att lyssna riktigt noga.

– Du, säger fågeln. Jag har hört att du kan så många saker. Du har lärt dig en massa saker som du inte kunde när du var

ett litet barn. Och du kan lära dig nya saker hela tiden. Lycka till, säger fågeln.

Tänk noga på hur din kompisfågel ser ut. Vilka färger har den – så att du kan känna igen den nästa gång den kommer. Och så flyger fågeln iväg. Det ser ut som att solen lyser extra mycket där framme. Du går vägen fram, lite nyfiken på vad det är. Snart är du framme. Solen skiner på en dörr. En dörr som glänser som guld. När du känner på dörren, märker du att den är låst. Men just då kommer en glad liten hund. Han bär på något i munnen. När han kommer nära dig och viftar på svansen så ser du vad han har i munnen – en gyllene nyckel. Du prövar att låsa upp dörren med den gyllene nyckeln. Det är bara du som kan öppna den här särskilda dörren. När du går in tittar hunden på dig som om den ville säga: jag vill vara din kompis. Det är du som får bestämma om hunden ska följa med in eller vänta på dig utanför.

Det är en fin park därinne. Se dig omkring lite. Det är lugnt och skönt. Du är varm och go' och du mår riktigt bra. Du hör bara dina kompisar fåglarna som har följt med dig. De sjunger bara för dig. Du

ligger i gräset och tittar kanske på presen-
ten du fick av den gamla gumman. Ligg
där och ha det riktigt skönt en stund – tills
du hör min röst igen.

(paus 60 sekunder).....

Det är dags att lämna din fina park för den
här gången. När du gått ut genom den gyl-
lene dörren, så låser du och lägger nyck-
eln på ett särskilt hemligt ställe. Ett ställe
som bara du kan hitta. När du vill så kan
du komma tillbaka till din egen park. Bara
du kan hitta nyckeln och bara du kan låsa

upp dörren. Du får säga adjö till hunden
för den här gången – för nu kommer ditt
eget fantasimoln. Molnet bör upp dig i luf-
ten och simsalabim så är du tillbaka i det
här rummet. Men innan du reser dig från
ditt moln kan du ligga kvar en stund och
sträcka på dig, precis som en katt. Gäspa
och sträck på hela kroppen.

Öppna ögonen och känn att du är glad
och pigg!

Källa: Solin, E, Landa mjukt.



REGISTER

<i>Alla som</i>	Lära känna varandra	28
<i>Antingen eller-påståenden</i>	Självkänsla	58
<i>Ballongvolley</i>	Samarbete	45
<i>Beskriva sak bakom ryggen</i>	Skapa lugn och arbetsro	64
<i>Bilda figurer med rep</i>	Samarbete	40
<i>Björnen</i>	Skapa lugn och arbetsro	63
<i>Blomman</i>	Respekt	52
<i>Bonden</i>	Skapa lugn och arbetsro	63
<i>Brödrosten</i>	Samarbete	45
<i>Byta namn</i>	Lära känna varandra	28
<i>Byta påståenden</i>	Lära känna varandra	28
<i>Den gyllene dörren</i>	Skapa lugn och arbetsro	64
<i>Dramaövning: "Stolen"</i>	Självkänsla	58
<i>Dyna och pärla runt i ringen</i>	Samarbete	40
<i>En hand eller stjärna full av komplimanger</i>	Självkänsla	56
<i>Filten</i>	Samarbete	40
<i>Förklara och rita</i>	Samarbete	40
<i>Garnnystanet – Jag är en bra vän för att...</i>	Självkänsla	57
<i>Ge positiva egenskaper åt varandra</i>	Självkänsla	58
<i>Glad-ledsen listan</i>	Känslor	34
<i>God dag, god dag</i>	Lära känna varandra	29
<i>Hur känner jag mig idag</i>	Känslor	34
<i>Impulsleken</i>	Samarbete	45
<i>Knäsitt</i>	Samarbete	42
<i>Kontaktkorten</i>	Samarbete	42
<i>Kortleken (sitta i varandras famn)</i>	Samarbete	42
<i>Kramdjur i ring</i>	Samarbete	43
<i>Känslugubben</i>	Känslor	34

Känslhörnen
 Känslkedja
 Känslpantomim
 Lek med ögonkontakt
 Linjeövning
 Memory
 Min personliga sköld
 Mysen
 Må bra solen
 Namnbingo
 Namnleken filt
 Oavslutade meningar
 Papperstorn
 Pingisboll
 Påståendevning
 Respektbollen
 Rita enligt instruktioner
 Rita hur du känner dig...
 Rita på ryggen
 Rockringen
 Självporträtt
 Snöret
 Statyer
 Stoppövning
 Ta sig fram på plattor eller tidningar
 Tornet
 Vågorna

Känslor	35
Känslor	36
Känslor	36
Respekt	51
Samarbete	46
Samarbete	46
Självkänsla	56
Samarbete	41
Självkänsla	56
Lära känna varandra	29
Lära känna varandra	28
Lära känna varandra	30
Samarbete	43
Samarbete	43
Respekt	51
Respekt	50
Skapa lugn och arbetsro	65
Känslor	36
Skapa lugn och arbetsro	65
Samarbete	41
Lära känna varandra	30
Lära känna varandra	30
Samarbete	44
Respekt	50
Samarbete	44
Skapa lugn och arbetsro	62
Skapa lugn och arbetsro	62



BARNAVÅRDSFÖRENINGEN

■ www.bviffi

