

Hjärnkunskap, hälsofrämjande och självreglering – hur hänger de ihop?



Förord

Folkhälsans verksamhet baserar sig på grundprinciperna för hälsofrämjande, och vi jobbar på bred front för att främja hälsa hos enskilda personer, i grupper och organisationer samt på samhällsnivå. Hälsofrämjande handlar om en process som gör att vi kan öka kontrollen över faktorer som påverkar vår hälsa, och på det här sättet förbättra den. Den viktiga frågan är: Vad är det som gör att vi kan bibehålla hälsan eller förbättra den?

Ur ett individperspektiv är god självreglering en viktig byggsten och förutsättning för god hälsa. Samtidigt har de senaste årens forskning i hjärnans funktioner med tydlighet visat att hälsofrämjande insatser på olika sätt stöder utvecklingen av självregleringsförmågan.

En stor del av de hälsofrämjande verksamheter och material som vi på Folkhälsan har skapat finns samlade på vår webb. Folkhälsans forskningsprojekt DAGIS kombinerar också många av de områden vi fokuserat på under årens lopp.

Vi hoppas att det här häftet ger dig inspiration och nya verktyg för att stärka självregleringsförmågan hos barn och att övningarna kommer till nytta i den pedagogiska verksamheten på daghemmet. Inom alla delområden som presenteras i materialet är du själv det viktigaste verktyget för att utveckla självregleringsförmågan hos barnen.

En förutsättning för att kunna träna och utveckla sina självregleringsförmågor är att barnet känner sig tryggt och känner tillit till att den vuxen finns till hands då barnet har starka känslor. I vardagens samspel med barn behöver den vuxna lika mycket kännedom om sin egen självregleringsförmåga som om barnets. Det är i de vardagliga mötena som största delen av lärande sker. Genom att själv vara en god rollmodell och erbjuda barnet möjlighet till att öva sina förmågor, ge positiv feedback och möjliggöra att träna tillsammans med andra skapas de bästa förutsättningarna för god självreglering.

Vi vill ge dig konkreta verktyg i arbetet med att stärka barnens självregleringsfärdigheter genom att presentera våra material och verksamheter inom fyra olika områden: rörelse och återhämtning, kost, språk samt relationer.

”... är god självreglering en viktig byggsten och förutsättning för god hälsa.”



Självreglering – en förutsättning för goda relationer

Självreglering innebär en ständig växelverkan mellan psykiska, fysiska och sociala processer som sedan leder till beteenden, reaktioner och handlingar hos oss människor. När självregleringsförmågan har utvecklats väl med hjälp av inläring och upprepning behöver vi inte använda all energi på att reglera oss själva utan kan istället använda energin på annat.

Barns naturliga rörelsemönster och lek är avgörande för utvecklingen av självreglering. Motorisk utveckling påverkar inläringen indirekt. Då ett rörelsemönster automatiseras befrias följaktligen mer kapacitet för kognitiva funktioner. För mycket stillasittande kan försämra ett barns förutsättningar för god självreglering. Övningar som stimulerar barnets koncentrationsförmåga, balans och koordination har en positiv inverkan på barnets självreglering, kognitiva förmåga och välbefinnande. Miljön har stor effekt på både rörelse och återhämtning och då kan speciellt naturen vara till nytta. Om barn regelbundet får lugna ner sig med t.ex. andnings- och avslappningsövningar blir de bättre på att koncentrera sig, samarbeta och hantera stress. God sömn ger förutsättningar för tillväxt och utveckling och är ofta viktigare än vi kan tro. Sömn främjar inläring och minne, känslor- och stressreglering samt hjärnhälsan över lag. Sömnbrist kan kopplas till beteendestörningar, kraftiga humörsvängningar, bristande impulsreglering och svårigheter att koncentrera sig och lära sig nytt. Återhämtning under dagen förbättrar förmågan att varva ner till kvällen och somna.

Effekter av stillasittande och mycket tid vid skärmen

- Belöningens effekter. Framför skärmen får barnet belöningar och för att få samma belönande upplevelse vill hen ha mer och mer (vilket hänger ihop med hormonet dopamin).
- Skärmen tar bort tid från rörelse och andra former av belöning (t.ex. rörelselek och samvaro).
- Stillasittandet i sig kan hämma hjärnans utveckling, även självregleringen.

Hjärnan älskar rörelse

- Rörelse förbättrar koncentrationen.
- Rörelse förbättrar fokuserat lyssnande och iakttagande.
- Rörelse förbättrar minne och inläring.
- Rörelse förbättrar stresståligheten.

Återhämtningens effekter på hjärnan

- Avslappning hjälper till att känna igen och hantera känslor i olika situationer samt att reagera på kroppens signaler.
- Barnen kan med hjälp av andnings- och avslappningsövningar lära sig att reglera impulser och förbättra sitt tålamod.
- Avslappning är också porten till en god sömn. God sömn gör att barnen lättare kan reglera sina känslor och stresståligheten ökar. Dagsömn för barn ökar möjligheterna till tillräcklig återhämtning och förmågan att koncentrera sig och leka bra även på eftermiddagen förbättras.

Material:

Rörelse

Hoppa på: folkhalsan.fi/hoppapa

Mini Röris: folkhalsan.fi/barn/professionella/pausgymnastik

Pausrörelsekort: folkhalsan.fi/barn/professionella/pausgymnastik

UTmanad: folkhalsan.fi/vuxna/ma-bra/friluftsliv

Återhämtning

Lilla Chilla: folkhalsan.fi/chilla

Sömn

folkhalsan.fi/somn

| ”Hjärnan älskar rörelse.”



Hur inverkar barnens självreglering på val av mat?

Ätandet är till stor del automatiskt och inlärt, men det kan också vara medvetet och genomtänkt. Självreglering vad gäller val av mat påverkas främst av doft, smak och synsinnet. Självregleringen handlar om att hitta balans enligt egna värderingar och mål, vilket kan vara svårt när frestelser finns överallt. Man har uppskattat att en människa gör 200 matval per dag! För små barn handlar självreglering vid matsituationen mycket om att hantera hunger och mättnad. Barn är mycket duktigare på detta än vad vi vuxna är. Barnen blir snabbt äldre och fler faktorer som värderingar och miljön börjar inverka på barnens hunger och mättnad. Därför är det viktigt att vi vuxna fungerar som uppmuntrande rollmodeller.

Att barnen själva får portionera ut sin mat stöder deras självreglering av mat. Också inlärd rutiner och vanor stöder självregleringen av mat både positivt och negativt. Hur kan man reglera ätandet medvetet? Hurudan förmåga har du att fokusera på din uppgift istället för att lockas av mat som frestar dig. Att lära sig äta medvetet genom smakövningar har du stor nytta av hela livet. Att stanna upp ett tag kan vara till stöd när du vill förändra vanor eller påverka automatiska reaktioner på mat.

Smakskola är en allt mer använd och fungerande metod för att öka barnens intresse för nya livsmedel. Materialet uppmuntrar till en positiv syn och nyfikenhet på nya livsmedel – speciellt frukt och grönt. Forskning, både från Finland och från andra länder visar att barn som deltagit i smakskoleövningar har ett mångsidigare intag av frukt och grönt och att de blir modigare att smaka på nya livsmedel.

Smakskola – öva dina sinnen

Den som ansvarar för maten på daghemmet har kunskaper i hygien, så involvera gärna barnen i matlagningen tillsammans med kökspersonalen. Det finns många fördelar med att låta barnen vara med i köket, låt inte oron över risker ta över. Att ha bra rutiner är a och o!

Övningarna längre fram i häftet går att anpassa så att de blir lite lättare för de yngre barnen och mer avancerade för de äldre. Barnen får också öva sig i att vänta på sin tur, lyssna på andra, beskriva sina egna sinnesupplevelser och få ord för att beskriva sin upplevelse. Det är viktigt att barnen i lugn och ro får träna på att vara koncentrerade och medvetna då de smakar, doftar, känner, lyssnar och beskriver.

Många av övningarna fokuserar på frukter, grönsaker och bär för att öka barnets intresse och intag av grönsaker. Försök att få in någon övning då och då. Ni kan byta ut de föreslagna grönsakerna mot något annat. Låt en hemlig påse gå runt under samlingen eller spela doftmemory, kanske med någon grönsak eller doft som finns med i lunchen? Kanske ni kan bjuda på färskt bröd bakat av barnen till jul- eller vårfesten, föräldramötet eller morsdags- eller farsdagskaffet?

Material:

Gimme5: folkhalsan.fi/gimme5

Kocka på: folkhalsan.fi/kockapa

| ”Att ha bra rutiner är a och o!”



Självregleringsfärdigheter för att skapa goda relationer till andra

Självregleringsfärdigheter spelar en avgörande roll när vi skapar relationer till andra. Att kunna styra sig själv, sina tankar, känslor och handlingar på ett balanserat sätt har betydelse för hur väl vi lyckas i det sociala spelet. Färdigheterna hjälper oss att stanna upp så att vi kan hitta lämpliga beteenden i olika situationer. I daghemsåldern är barnen som mest mottagliga för att lära sig självregleringsfärdigheter. Barnen övar sig ännu i att samspela med andra och behöver därför vägledande och trygga vuxna som rollmodeller och andra barn för att utvecklas optimalt. Förmågan att självreglera bygger på kontinuerliga erfarenheter av samreglering med en trygg person. Genom samreglering skapar vi en delad känsla av trygghet och gemenskap. (Deb Dana, 2020)

På daghemmet kan du på ett lekfullt sätt träna självregleringsfärdigheter som är till nytta i umgänget med andra. Här nedan listar vi självregleringsfärdigheter som är viktiga för att kunna samspela med andra på ett konstruktivt sätt.

Hantera starka känslor

Att kunna hantera starka känslor är till nytta när man ska samspela med andra. Starka känslor gör det svårt att hantera sina impulser, styra sitt beteende, tänka rationellt och lösa problem i leken. Barn som igen kan avläsa andras känslor och styra sina egna känslor inger förutsägbarhet och trygghet.

Starka känslor uppstår i hjärnan och för att vi ska kunna utveckla relationer till andra behöver vi kunna styra våra hjärnor. När vi förstår hur hjärnan fungerar blir det lättare att styra beteendet. På sidan folkhalsan.fi/sjalvreglering hittar du många tips på hur du på med hjälp av bilder och berättelser kan beskriva hjärnans delar på ett konkret och vardagligt sätt för barnen. Ni kan tillsammans fundera på hjärnans storlek, färg och vilka uppgifter olika delar av hjärnan har. Det är främst tre olika delar av hjärnan: Amygdala (Vakthunden), Frontalloben (Kloka Ugglan) och Hippocampus (Skattkistan) som har betydelse för känsloreglering.

Ett tips för att synliggöra vad som händer i hjärnan då man får en stark känsla är att tillsammans med barnen tillverka en "Hjärnstorm". En hjärnstorm är en glas- eller plastburk som fylls med vatten och glitterflingor. Då man skakar på burken virvlar flingorna runt i hög hastighet. Detta symboliserar hur det kan se ut i hjärnan vid en stark känsla. På folkhalsan.fi/dagisfred hittar du instruktioner för hur du kan tillverka hjärnstormburkar tillsammans med barnen. Du kan även tillverka en känslotermometer med tydlig gradering av känslolägen och intensitet för att synliggöra var på känslotermometern barnet är. Detta är även ett bra sätt för att visa på att känslor kan förändras. Ett annat exempel är att tillverka en amygdala-termometer för att synliggöra för barnen hur amygdala (Vakthunden) kan reagera vid starka känslor. Färgerna vit, grön, gul, röd och svart visar på hur aktiv amygdala är. Det mest optimala läget för att lära sig nya saker är då visaren är på färgen grönt. Då amygdala däremot börjar gå mot färgen gul kan man se det som ett varningstecken på att barnet börja känna sig lite stressad eller irriterad. Då visaren står på rött har barnet en stark känsla och då termometern står på svart klarar barnet inte längre av att hantera sin känsla och då kan man säga att amygdala får kortslutning eller blir kidnappad. Du kan tillsammans med barnen också bekanta dig med olika känslor och var i kroppen de känns. Att kunna identifiera känslor och sätta ord på dem samt hitta strategier för att lugna ner sig påverkar välmående och växelverkan med andra.

”Att kunna hantera starka känslor är till nytta när man ska samspela med andra.”

Fokusera uppmärksamhet, lyssna och impuls kontroll

Övningar i att stanna upp och medvetet använda sig av sina sinnen t.ex. genom att lyssna hjälper oss att bestämma vilka ljud vi vill fokusera på och förbättrar vår förmåga att lyssna och svara an på andra med eftertanke. Genom att välja vilka ljud vi koncentrerar oss på och reagerar på, utvecklar barnen sin självkänedom och självregleringsförmåga. Genom att noggrant lyssna på ljud, tal och instruktioner får barnet en bättre helhetsbild av det som händer omkring hen för att kunna välja lämpliga reaktionssätt när barnet umgås med andra. Då barnet får en helhetsbild av en händelse är det också lättare att se mera nyanserat på problem och hitta konstruktiva lösningar. Genom att lära sig att vänta så kan man också styra sina impulser vilket har en avgörande betydelse för bestående relationer.

Du kan även stödja barns förmåga att fokusera genom att främja förutsägbarhet och ge betänketid (dagsschema, t.ex. fasta platser, tydliga scheman och bildstöd för aktiviteter). En fungerande struktur innebär att barnen vet vad som ska hända, vilket inger trygghet och minskar impulsivt beteende. På sidan folkhalsan.fi/akk hittar du bildmaterial för att skapa dagsscheman som kan hjälpa pedagogerna med att skapa förutsägbarhet och en tydlig struktur för verksamheten på daghemmet.

Det finns många lekar som tränar självregleringsfärdigheter där bland annat uppmärksamhet, impuls kontroll, arbetsminne och väntan ingår. Genom lekarna lär sig barnen bland annat att fokusera, lyssna, komma ihåg instruktioner, hantera impulser, samarbeta och vänta på sin tur (Mc Clelland m.fl. 2007). Lekarna hittar du i lekdatan. Det handlar om enkla lekar som gärna får upprepas mycket, efterhand kan lekarna utvecklas från det enkla till mer komplicerade. Genom att använda sökordet "självreglering" hittar du lekarna i lekdatan lekar.folkhalsan.fi

Empati och inlevelseförmåga

För att kunna knyta och upprätthålla goda relationer behöver barnen även kunna leva sig in i hur någon annan tänker och känner men även med tiden lära sig att handla utifrån den empatiska förståelsen. Det finns forskning som visar att det finns ett samband mellan bristande självkontroll och självcentrering. Genom att skifta fokus från de egna upplevelsorna och behoven till andras behov och reaktioner kan man minska det impulsiva beteendet. Detta kan tränas genom att öva sig på att sätta sig in i hur andra tänker och känner och genom att visa omsorg om andra. Tips på enkla övningar för att visa omsorg om andra och vår närmiljö finns bland verksamhetskorten under Material på folkhalsan.fi/dagsifred

Material:

dagis.fi

folkhalsan.fi/kompisvaskan

folkhalsan.fi/dagsifred

folkhalsan.fi/akk

lekar.folkhalsan.fi



Språkkompetensen påverkar självregleringsfärdigheterna

Rika sociala och språkliga sammanhang, samt trygga relationer och trygg anknytning skapar grogrund för barnets allsidiga utveckling, lärande och välbefinnande. Hur vi vuxna språkar och samspelar med barnet påverkar på ett mångfacetterat sätt hur barnet uppfattar sig själv och sin omvärld. Barnets förmåga att förstå språk och själv uttrycka sig ger barnet också ett medel att synliggöra, känna igen och hantera sina egna känslor, tankar och handlingar. Därför är språket ett värdefullt verktyg för självreglering.

Det lilla barnets språkutveckling och självregleringsförmåga utvecklas hand i hand. Språket gör det möjligt för barnet att förstå, minnas och följa regler och uppmaningar, samt att handla relevant i nya situationer utgående från instruktioner. Ju större ordförråd, ju mångsidigare språk och ju bättre språkförståelse barnet har, desto lättare har barnet att beskriva allt från smaker till känslor, att uttrycka sina tankar, sin vilja och sina åsikter och att hantera situationer och händelser i vardagen.

Språket ger barnet också förutsättningar att utveckla verbal självreglering, eller "själprat" som det ibland kallas. Självprat är en färdighet som gör det möjligt för barnet att synliggöra och styra sitt sätt att handla med hjälp av en inre röst. Den kan behövas för att förstå och utföra en uppgift, att uppmuntra eller intyga sig själv eller lösa en konflikt i en lek. Ett barn som klarar av att hantera en stark känsla genom att uppmana sig själv att "andas djupt" eller ett barn som skyddar sig genom att högt säga "inte röra, bränner" är exempel på verbal självreglering.

Vi vuxna behöver medvetet stöda barnet i att utveckla både språket och självregleringen. Stunder av högläsning eller samtal, där vi tillsammans med barnen stannar upp och reflekterar, funderar, fokuserar och koncentrerar oss på något visst stärker dem båda. Lekar där vi leker med ord, lyssnar, beskriver, rimmar och klappar stavelser är berikande både för språket och för självregleringen. Detsamma gäller lekar som innehåller uppmaningar och frågor och där vi behöver minnas och koncentrera oss. I leken och samspelet med barnen är bilder och tecken som stöd oumbärliga för en del av barnen, och till glädje för alla. De gör lekarna mer hanterbara, begripliga och meningsfulla.

Material:

lekar.folkhalsan.fi

folkhalsan.fi/spraklekar

folkhalsan.fi/akk

folkhalsan.fi/tecken

"Lekar där vi leker med ord, lyssnar, beskriver, rimmar och klappar stavelser är berikande både för språket och för självregleringen."

