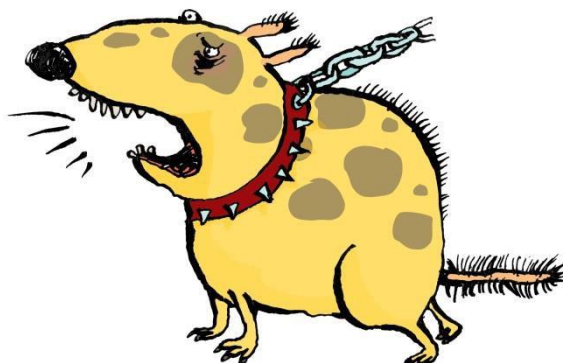




Självreglering och avslappningsfärdigheter



INNEHÅLLSFÖRTECKNING:

Mål för den pedagogiska verksamheten s.1

Kopplingen till Grunderna för planen för småbarnspedagogik s.1

DAGIS-teman och uppgifter

Hjärnans funktion s. 2

Vi bekantar oss med kloka ugglan, vakthunden och skattkistan

Vi integrerar figurerna i olika situationer i vardagen

Vi samlar barnens framgångar i gruppens skattkista

Medveten närvaro och avslappning s. 3

Stunder av avslappning som en del av vardagsrutinerna

Vi synliggöra känslorna med hjälp av pyssel

Övningar för att vara medvetet närvarande

Integrering av figurer och teman i olika situationer i vardagen

Föräldrarna med – Fars dag/planering av lillajul s. 4

DAGIS-vägg

Materialpaket till hemmet

Tilläggsidéer s. 5-7



SJÄLVREGLERING OCH AVSLAPPNINGSFÄRDIGHETER

Målsättningen för den pedagogiska verksamheten (MindUp™)

1. Förstå hjärnans funktion (veckor 43–44):
 - Barnen bekantar sig med de delar av hjärnan som styr självreglering.
 - Barnen bekantar sig med metaforer som beskriver hjärnans olika delar (Kloka Ugglan, Vakthunden, Skattkistan).
2. Identifiera genomtänkt beteende och öva på att lugna ner sig (veckor 43–44):
 - Barnen lär sig identifiera när vi beter oss medvetet (som Kloka Ugglan) och när känslorna (Vakthunden) styr vårt beteende.
 - Barnen lär sig lugna ner sig och koncentrera sig på de saker de gör.
 - Barnen lär sig lugna sitt sinne regelbundet.
 - Barnen övar på medvetet tänkande och beteende i sin vardag.

Kopplingen till Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2018)

Mångsidig kompetens

- **Förmåga att tänka och lära sig**
”Barnen och de vuxna gläder sig över framgångar tillsammans och barnen lär sig att uppmuntra varandra. Barnen uppmuntras att vara ihärdiga och att inte låta sig nedslås av misslyckanden och att hitta lösningar i olika situationer. Barnen ska handledas att vara uppmärksamma också under längre tider.”
- **Kulturell och kommunikativ kompetens**
”Kulturell och kommunikativ kompetens kännetecknas av förmåga att lyssna, identifiera och förstå olika synsätt samt förmåga att reflektera över sina egna värderingar och attityder. Personalen ska tillsammans med barnen öva att sätta sig in i andras situationer, lära sig att granska företeelser ur olika perspektiv samt att lösa konfliktsituationer på ett konstruktivt sätt. På så sätt stärks barnens sociala färdigheter.
- **Vardagskompetens**
”Personalen ska tillsammans med barnen diskutera frågor som främjar deras välbefinnande, till exempel betydelsen av vila, kost, fysisk aktivitet och psykisk hälsa. Barnen ska få hjälp i att uttrycka och reglera sina känslor. Barnens emotionella färdigheter stärks när barnen får lära sig att upptäcka, förstå och sätta ord på känslor. Barnen ska också få handledning i att respektera sin egen och andras kroppsliga integritet.

Vår hjärna

Vår hjärna är programmerad för att reagera snabbt i hotfulla situationer. Snabba reaktioner leder ofta till primitivt beteende: kamp, flykt eller handlingsförlamning. Ett sådant beteende leder dock oftast inte till önskat slutresultat och därför är det viktigt att lära sig behärska sitt eget beteende även då känslorna svallar. Kännedom om hjärnans funktion hjälper barnet att förstå varifrån känslorna kommer och hur man kan lära sig behärska sitt beteende då känslorna svallar. (MindUp™.)

I denna del bekantar sig barnen med tre olika delar av hjärnan: **Amygdala** (=Vakthunden), **pannloben** (=Kloka Ugglan) och **hippocampus** (=Skattkistan). Amygdala (=Vakthunden) styr känslorna och motivationen och står för snabba reaktioner i hotfulla situationer. Hjärnans pannlob (=Kloka Ugglan) svarar för sin del för inläring, tänkande och förnuft samt hjälper oss att reglera vårt beteende så att det är ändamålsenligt. Hippocampus (=Skattkistan) lagrar viktig information, kunskap och beteendemönster i minnet. (MindUp™.)

Aktiviteter som hör till temat

1. Vi bekantar oss med Kloka Ugglan, Vakthunden och Skattkistan

Genomförande: Vi pysslar bilder/fingerdockor av Kloka Ugglan och Vakthunden. Vi pysslar egna skattkistor och i dem lägger vi våra "framgångsdiamanter" från varje tema. Vi söker upp amygdala (Vakthunden), pannloben (Kloka Ugglan) och hippocampus (Skattkistan) i vår egen hjärna. Vi placerar figurerna på sina platser.

Material: rit-/pysselmateriel. Bilder av hjärnor som barnen ritar själva (eller färdiga bilder), figurerna Kloka Ugglan, Vakthunden och Skattkistan. Material till barnens egna skattkistor (t.ex. äggkartonger, lådor, kartong).

2. Då barnen lyckas (klarar av nya saker) samlar vi framgångsdiamanter i skattkistan

1. Vi integrerar figurerna i olika situationer i vardagen

Genomförande: Tillsammans med barnen lär vi oss att sätta ord på våra handlingar med hjälp av figurerna. "Vem är det som styr ditt beteende nu? Är det Kloka Ugglan eller Skällande Vakthunden?" Borde vi lugna ner den skällande hunden lite så att Kloka Ugglan hinner med?

Material: Olika vardagssituationer. Vid behov kan ni använda er av fingerdockorna eller det material som ni pysslat.

2. Då barnen lyckas samlar vi diamanter i skattkistan

Genomförande: Vi samlar "framgångsdiamanter" och lägger i varje barns skattkista.

Att fokusera och lugna ner sig

Närvaro i nuet samt att koncentrera sig på miljön och andra människor hjälper oss att fatta beslut om lämpligt beteende. Genom att koncentrera sig på händelser i nuet kan barnet lättare reagera medvetet och på ett sätt som är lämpligt för situationen och inte styras okontrollerbart av sina känslor. Vi tränar på lugn närvaro i nuet och att medvetet fokusera på sinnen så att barnen lär sig att skjuta upp de stressreaktioner som amygdala (Vakthunden) ger upphov till och samtidigt minska på ogenomtänkt beteende som kan vara en följd av stress. Det är bra att regelbundet öva sig på medveten närvaro och förmågan att lugna ner sig, eftersom dessa övningar stärker och ökar hjärnans neurala förbindelser, förbättrar förmågan att hantera information och stöder inläringen. (MindUp™.)

Aktiviteter som hör till temat

1. *Avslappningsstunder som en del av vardagsrutinerna (MindUp™)*

Genomförande: Vi gör avslappnings-/fokuseringsövningar tre gånger per dag, t.ex. efter morgonmålet, före lunch och innan mellanmålet.

Material: Instruktioner till avslappningsstunden och en klocka (eller något annat instrument som låter länge, t.ex. en triangel).

2. *Vi synliggör känslorna genom pyssel*

Genomförande: Alla barn pysslar en egen ”vakthundens lugna ner sig-burk”. Vi funderar på ett tillfälle då t.ex. ett barn är elakt mot ett annat barn: ”Vad händer i amygdala då?”

Med hjälp av burken ser vi hur känslorna rusar omkring. Vi funderar även över vad man kan göra i sådana situationer.

Material: Plastflaska eller burk, vatten, glitterlim/glitter.

3. *Övningar för medveten närvaro*

Genomförande: Vi fokuserar på omgivningen eller på de egna känslorna, genom att t.ex.

- Stanna upp och lyssna på ljud i vår omgivning
- Leta efter vilka färger som finns både ute och inne
- Känna på olika slags föremål (hård, mjuk, hårig, kall m.m.)
- Fokusera på hur andningen känns, eller hunger, mättnad samt varmt och kallt?

4. *Vi integrerar figurerna i olika situationer i vardagen*

Genomförande: Pedagoger hjälper barnen att i olika konkreta situationer förstå skillnaden mellan ett genomtänkt beteende och ett beteende som helt styrs av våra känslor samt hur ogenomtänkta handlingar kan påverka andra människor. Vi använder oss av figurerna, Vakthunden och Kloka Ugglan. ”Hann Kloka Ugglan alls med nu?”

Material: Vardagssituationer, figurerna

Material/verksamhet som riktar sig till föräldrarna

Föräldrarna med – farsdag- eller lillajul

Gör en kryssbana i gruppens/daghemmets utrymme. Pappa eller någon annan vuxen går tillsammans med barnet genom banan. Vid varje kryss finns en uppgift och för varje genomförd uppgift får man ett klistermärke/stämpel i ett pass.

Morgonen- eller eftermiddagen kan genomföras som en del av farsdags-firandet eller t.ex. som en programpunkt under lillajulsfirandet på daghemmet.

- Kryssen 1–5: Vid varje kryss övar vi oss på en rörelse från Folkhälsans Hoppa på material www.folkhalsan.fi/barn/professionella/hoppa-pa/
- Kryss 6: Vi fyller i ” Jag rör mig-kortet tillsammans med pappa eller annan vuxen och sätter upp det på Dagis-väggen. Barnet kan också rita en teckning som handlar om hur de skulle vilja röra på sig på daghemmet.

Efter kryssbanan blir det kaffe (+ vi ger den sak vi pysslat till farsdag). Barnen får t.ex. smaksatt vatten som ni själva gjort på dagis.

DAGIS-väggen

På väggen kan ni sätta upp t.ex.

- De färdigheter och målsättningar som ni övar er på daghemmet: hjärnans olika delar och instruktionerna för fokusering och avslappning.
- Kloka Ugglan och Vakthunden (barnens bilder)
- Inbjudan till farsdag/lilla- juls fest
- Ett kuvert med material till föräldrarna

Materialpaket till hemmen

I kuvertet som delas ut till föräldrarna finns:

- ett foljebrev
- Hjärnkunskap på barnspråk-broschyr
- Självreglering lär vi oss tillsammans-broschyr

Kuverten till föräldrarna delas ut till alla familjer i början på varje temaområde

Tilläggsidéer för att behandla temat

Litteratur som hör till temat

Sagoböcker:

- Grodan- böckerna (Velthuijs, Max)
- Alla möjliga Alfons (Bergström Gunilla)
- Mera miner med Alfons (Bergström Gunilla)
- Vesta- Linnéa och monsternamman (Appelgren, Tove)
- Vem är arg? (Wirsén, Stina)
- Vem ska trösta knyttet (Jansson, Tove. WSOY)
- Skratta lagom sa pappa Åberg (Bergström, Gunilla. Tammi)
- Visst kan Lotta cykla (Lindgren, Astrid. WSOY)
- Visst är Lotta en glad unge (Lindgren, Astrid)
- Ingrid vill bada (Janouch, Katerina. Tammi)

Diskussionsämnen

Hjärnan:

- Varför är hjärnan viktig för dig?
- Hur kan man träna sin hjärna?
- Varför är vila viktig för oss och speciellt för vår hjärna? Hur kan man ta hand om sin hjärna (öva, koncentration, sömn, vila, kost, motion).

Medvetenhet:

- Känslofärdigheter: Hur känns en känsla? Vad tycker jag om/vad tycker jag inte om?
- Bli medveten om regler: "Vem kan berätta varför vi har regler?"

Verksamhetsidéer

Dockteater,
rollekar, olika lekar,
uppvisningar

Vuxna gör en liten teaterföreställning om hjärnan med hjälp av figurerna. Barnen kan också göra en egen uppvisning

Vi funderar tillsammans över hur det känns då känslorna styr över vårt beteende och inte den Kloka Ugglan och tvärt om

Barnen kan leka i par /spela upp för andra eller med hjälp mjukisdjur visa hur de betar sig medvetet i olika situationer (hur skulle Kloka Ugglan göra, hur skulle Vakhunden göra)?

Samtala med hjälp av bilder

- Tunnekortit varhaiskasvatukseen (Mielenterveysseura).
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunnekortit-varhaiskasvatukseen>
- Kaveritaitokortit (Mielenterveysseura).
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/kaveritaitokortit>

Tunne- ja kaveritaitokortit: Keskustelua lasten kanssa esim. siitä, käyttäytyykö lapsi kuvassa Viisaan Pöllön tavoin, vai ohjaako Vahtikoira tilannetta.

Benämna känslor med hjälp av kort

Egna anteckningar och verksamhetstips

Detta material har förverkligats som en del av
DAGIS-forskningsprojektet.

Folkhälsans forskningscentrum
Samfundet Folkhälsan i Svenska Finland rf
Helsingfors

Översättning till svenska: Folkhälsans förbund rf



www.dagis.fi

Projektet baserar sig på det internationella The Hawn Foundation MindUp™-programmet (www.mindup.org) samt det finska Pieni Oppiva Mieli-programmet (pienioppivamieli.org)

Dessutom har som grund för materialet använts följande material:

Hjärtförbundet, Neuvokas perhe
Mannerheims barnskyddsförbund
Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry. Valo
Undervisnings- och kulturministeriets publikation 2016:24. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter.
Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren.

Bilder © Annika Mannström
Sagofigurer © Monica Vikström-Jokela