



Dagisfred

– lekar och övningar för att stärka gemenskapen i gruppen

Bakgrund

Målet med Dagsfred är att stöda och inspirera daghemmen i deras arbete med trygghet och trivsel. Dagsfred ska påminna barn, pedagoger och vårdnadshavare om att alla ska få känna sig värdefulla och respekterade på daghemmet. Varje år utlyses skol- och dagsfred i augusti. Dagsfred är ett sätt att systematisera och synliggöra barns, föräldrars och vårdnadshavares delaktighet i det mobbningsförebyggande arbetet. Att jobba med delaktighet och inkludering har ett starkt stöd i barnkonventionen samt i lagen om och planen för småbarnspedagogik. För att den mobbningsförebyggande verksamheten på daghemmen ska kännas meningsfull och ha gynnsamma effekter behöver alla som berörs förbinda sig till arbetet och känna sig inkluderade och delaktiga.

Dagsfred processen kan se ut så här:

1. Reflektera tillsammans i kollegiet över vad en trygg grupp innebär? Hur ser det ut i vår grupp? Har alla någon att leka med? Förekommer det mobbning, ensamhet eller kränkande beteende? Har alla i kollegiet tillräckligt med kunskap kring mobbning och ensamhet och redskap för att förebygga och ingripa?
2. Inled arbetet med att berätta för barnen att ni kommer att jobba med Dagsfred under det kommande verksamhetsåret. Berätta att målet med arbetet är att alla ska känna sig trygga och trivas på daghemmet. Det är viktigt att tillsammans med barnen fundera på vad Dagsfred betyder just på ert daghem och att arbetet kring det blir roligt och meningsfullt.
3. Reflektera med barnen över hurudan en bra grupp är och vilka saker som gör att det känns roligt och tryggt att komma till daghemmet. Finns det saker på daghemmet som gör att barnen blir ledsna, förekommer det mobbning, kränkande behandling och ensamhet? För att få information om hur barnen upplever sin daghemsvistelse kan man även närgranska olika vardagliga situationer på daghemmet som till exempel matsituationen, vilan, påklädningen, leken m.m.

4. Fråga vårdnadshavarna vad ett tryggt och trivsamt daghem betyder för dem och hur de ser på barnets kamratrelationer. Förekommer det mobbning och kränkande beteende enligt dem?
5. På basen av reflektionerna väljer ni ut saker som ni vill förändra, utveckla eller ytterligare förstärka. Ni kan välja ett tema som får genomsyra hela Dagsfred verksamhetsåret. Gör en plan för verksamhetsåret med den verksamhet ni tänker förverkliga. Idéer för verksamheten kan plockas ur det här häftet. Planen kan presenteras för vårdnadshavarna under en föräldrakväll och ännu kompletteras eller redigeras på basen att deras åsikter. För att synliggöra arbetet med Dagsfred kan ni skapa en årsklocka med den verksamhet ni tänker göra. Ha årsklockan på ett synligt ställe så att barn, personal och vårdnadshavare påminns om arbetet.
6. Verksamhetsåret inleds med en Dagsfred-fest där ni utlyser dagsfred tillsammans med barnen och deras vårdnadshavare. Planera festen tillsammans med barnen och vårdnadshavarna både gällande innehåll och förverkligande. Det här kan vara startskottet för ert arbete med att förebygga mobbning och stärka kamratrelationerna i gruppen.
7. Verksamheten med Dagsfred behöver utvärderas regelbundet. Det kan ni göra genom att observera barnen och fråga barnens tankar och åsikter kring hur de trivs och har det tillsammans med kompisar. Fråga också vårdnadshavarna hur de ser på relationerna i gruppen och daghemmets mobbningsförebyggande arbete. Vad har lyckats och vad behöver ni ytterligare förstärka eller förbättra?



Önsketrädet

Ett sätt att låta alla barn påverka innehållet i Dagisfred är att göra det via ett önsketråd.

Klipp ut röda hjärtan och samtala med barnen på daghemmet om vad de tänker att ni tillsammans i gruppen kan göra för att alla ska må bra och trivas. I varje hjärta får barnen formulera sitt önskemål. Önskningarna kan hängas i ett önsketråd och sedan kan personalen med jämna mellanrum tillsammans med barnen gå igenom önskningarna och fundera på hur de kan förverkligas. När önskningarna förverkligas förvandlas hjärtan till blad: plocka bort hjärtat och skriv in den genomförda önskingen på ett grönt blad i stället. Fäst bladet på trädet. Så här får också föräldrarna se vad ni gjort tillsammans med barnen.

Utöver önsketrädet kan ni också ha ett idéhäfte där barnens idéer och tankar samlas för att garantera att inga av barnens tankar glöms bort. Spontana tankar och idéer från barnen bör tas till vara för att i ett senare skede kunna användas i planeringen. Ni kan ha en "postlåda" där föräldrarna får lämna in önskemål och tankar kring verksamheten. Responsen och önskemålen diskuteras sedan bland personalen och man försöker implementera eventuella förbättringar och förslag.

Styrketavla



Berätta för barnen vad ett styrkeord är. Styrkeord = komplimanger eller positiva egenskaper som man kan beskriva andra med. Berätta också för barnen hur man kan ta emot en komplimang. Om man får en komplimang kan man säga tack och/eller ge en komplimang tillbaka.

Dela in barnen i små grupper och låt barnen berätta för varandra vad de har för styrkor. Därefter får de andra barnen fylla på med styrkor som det barnet har. Pedagogen berättar även vad hen tycker att barnen har för styrkor. Be även gärna föräldrar och andra viktiga vuxna beskriva vilka styrkor och goda egenskaper som barnet har.

Alla styrkeord samlas till en tavla som kan hängas upp på väggen. Tavlor kan dekoreras med material som barnen samlat i naturen, bilder, foton och fot-och handavtryck.

(Leken är inspirerad av övningen uppåtpuffar i boken Hjärttestunder – livskunskap i förskolan av Eva Mathiasson Thorbert, 2006)

Egenskaper hos en vän

Bilda en ring och fundera tillsammans med barnen hurdan en god vän är. Skicka runt ett mjukisdjur i ringen till musik. När musiken stannar, får det barn som har mjukisdjuret beskriva en egenskap hos en god vän för de andra.

I början kan barnen ha svårt att komma på olika egenskaper och då kan du som pedagog hjälpa barnen genom att introducera en ny egenskap och gradvis utöka deras ordförråd och förståelse för vilka olika egenskaper en vän kan ha.

Att ge personliga komplimanger till varandra kräver övning. Ni kan öva på att ge personliga komplimanger genom att rulla ett garnnystan mellan varandra och ge en komplimang till den som får nystanet. Då bildas ett kompispått!

(Leken är inspirerad av övningen uppåtpuffar i boken Hjärttestunder – livskunskap i förskolan av Eva Mathiasson Thorbert, 2006)

Hemliga kompisen

Hemliga kompisen går ut på att alla barn turvis drar en lapp med ett annat barns namn. Namnen ska hållas hemliga för varandra. Det barn vars namn står på lappen ska de vara extra snälla mot under en vald period (till exempel en vecka). Exempelvis kan det handla om att hjälpas åt att städa, att vara artig eller att visa omtanke. Syftet med hemliga kompisen är att barnen på ett enkelt sätt ska få öva på socialt samspel. Denna lek kan till exempel introduceras för barnen vid vändagen/vänveckan och vid julen (då som hemliga tomtenisar).

Vänliga uppdrag

Fundera tillsammans med barnen på vad de kan göra i vardagen (både hemma och på dagis) för att någon ska ha det bra. Skriv upp barnens tankar och förslag på lappar som ni sätter i en påse eller låda med texten ”vänliga uppdrag”. Varje måndag vid samlingen inleder ni med att ett barn i tur och ordning får dra ett uppdrag ur påsen/lådan som de sedan försöker förverkliga under veckan som går. Barnen behöver inte klara av uppdragen på egen hand utan de kan fråga hjälp av kompisar, pedagoger eller föräldrar om de känner att de behöver stöd. Ni kan också göra uppdragen gemensamt i gruppen. Uppmärksamma och fira då uppdragen utförts.

Samarbete med hemmet

Ett av de bästa sätten för att skapa ett positivt klimat och ett gott samarbete föräldrar emellan samt mellan föräldrar och personal, är att lära känna varandra. Om det uppstår konflikter mellan barnen är det lättare att samarbeta och reda ut om man redan har en relation till varandra. Att vårdnadshavarna tas med i verksamheten hjälper till att upprätthålla ett varmt förhållande mellan barn, föräldrar och personal.

Familjevecka

För att föräldrar ska kunna vara delaktiga i verksamheten så måste de få en inblick i den. Familjeveckan handlar om en vecka under terminen då föräldrar, vänner och släktingar kan besöka dagiset eller förskolan. Genom att göra det organiserat är chansen större att föräldrarna ser till att ordna att de kan besöka dagiset eller förskolan. Berätta i förväg hur veckan kommer att se ut och uppmuntra föräldrarna att besöka dagiset eller förskolan en halvdag, heldag eller just så länge som det passar för dem. För att skapa delaktighet kan det vara bra att ge föräldrar och vuxna i barnets närhet något uppdrag

som de kan utföra tillsammans med barnen. Det kan handla om att läsa en saga, pyssla något, delta i naturupplevelser och utflykter, visa sin hobby mm.

Gemensam Mina vänner-bok

Övningen ger tillfälle att diskutera vänskap och stärka gemenskapskänslan i gruppen.

Tillverka en egen Mina vänner-bok för gruppen. Den kan cirkulera från barn till barn så att boken fylls i hemma. Varje gång boken har kompletterats med nya svar, kan gruppen titta på dem tillsammans. Till slut placeras boken på ett ställe där barnen kan bläddra i den när de vill.

Mina vänner-boken kan innehålla till exempel följande:

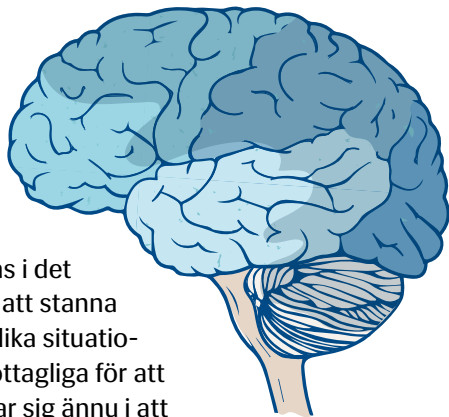
- Bild
- Namn
- Ålder
- Ögonfärg
- Smeknamn
- Favoritmat
- Favoritdryck
- Favoritprogram
- Det bästa jag vet
- Det värsta jag vet
- Favoritsport, hobby eller intresse
- Jag kan
- Jag kan inte ännu
- När jag blir stor ska jag

Tänk på att då ett litet barn svarar på bokens frågor hemma kan det vara svårt att inse hur det kommer att kännas när alla tillsammans tittar på svaren. Föräldrarna kan förklara för barnet att man inte behöver skriva sådana saker som man inte vill berätta för alla. Med små barn går det också bra att rita bilder.

(Leken är tagen ur Folkhälsans publikation Kompiskonst – Kunskap och övningar för att skapa en fungerande grupp, 2017)

Självreglering

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 samspelet. 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 upprepade erfarenheter av samreglering med en trygg person. Genom samreglering skapar vi en delad känsla av trygghet och gemenskap. (Deb Dana, 2020)



Bli en hjärnbyggare

Genom att leka aktiva, roliga lekar kan ni tillsammans i gruppen bygga era förmågor att hantera tankar, känslor och handlingar. Detta kallas även för självreglering.

Barn med goda självregleringsfärdigheter har ofta lättare med både inläring och att komma överens med andra. Hjärnbyggarlekar hjälper barnen att bygga de delar av hjärnan som stöder självreglering.

Lekarna bidrar till att utveckla färdigheter som kallas för exekutiva funktioner:

- Uppmärksamhet (lyssna på instruktioner)
- Arbetsminne (hålla lekens regler i minnet)
- Impulskontroll (vänta på sin tur och följa lekens regler)

Genom att träna dessa förmågor ökar barnens förmåga till självreglering. De flesta lekar fungerar som hjärnbyggarlekar och du kan som pedagog i de flesta lekar uppmärksamma barnen på ovannämnda färdigheter. Hjärnbyggarlekar kan lekas när som helst under dagen, både inomhus och utomhus med både små och stora grupper. De passar extra bra att leka vid övergångar mellan aktiviteter. Det handlar om enkla lekar som gärna får upprepas mycket, efterhand kan lekarna utvecklas från det enkla till det mer komplicerade (Committee for children 2013, www.cf.children.org).

Tips på lekar hittar du i Folkhälsans lekdatabas lekar.folkhalsan.fi

Hjärnstorm

Hjärnstorm är en fantasiövning som tränar reglering av känslor.

Alla barn i gruppen pysslar sin egen hjärnstorm-glasburk. Be barnen ta med sig en plastfigur och en liten glasburk hemifrån. Det är viktigt att också du som pedagog tillverkar en egen hjärnstorm.

För att skapa hjärnstorm-burkar behöver ni:

- en glasburk med tätt lock
- glycerol (finns att köpa på apotek)
- valfri pryl
- glitter eller dekorationssnö
- vattenfast superlim
- destillerat vatten.

Gör så här:

Limma fast din pryl på burkens insida med vattenfast superlim, antingen på burkens botten eller på insidan av locket. Låt limmet torka några minuter så att din figur sitter riktigt stadigt.

Koka vatten i en kastrull och låt vattnet svalna av. Häll vattnet i burken.

Häll sedan i glittret eller dekorationssnö

Häll i en tesked glycerol. Om du inte har glycerol så kan du hälla i några droppar diskmedel eller babyolja i stället. Rör runt med en sked.

Applicera superlim på insidan av lockets kant så att hjärnstormen inte läcker. Skruva på locket och vänd. Nu är din hjärnstorm färdig. Burken fungerar enligt samma princip som en så kallad snöglob. När man skakar burken sätts flingorna i rörelse och snurrar runt i burken. Så småningom dalar flingorna ner på burkens botten. Förklara för barnet att det ibland kan gå så här i hjärnan: känslorna börjar virvla runt i vild fart. När barnets självreglering brister, sök dig till en lugn plats tillsammans med barnet, ge barnet närhet om barnet är mottaglig för det och ta med dig burken. Skaka om burken och se hur flingorna virvlar runt.

Betrakta hur flingorna i glasburken rör sig allt långsammare, till slut sjunker de ner till botten och favoritfiguren kommer helt fram. Förklara för barnet hur känslorna på samma sätt lugnar ner sig och går över. Barnet kan varva ner i takt med flingorna. Om barnet vill, kan ni skaka om burken många gånger. Låt barnet säga till när känslorna lugnat ner sig. Först då barnet är helt lugnt lönar det sig att gå igenom händelsen som gjorde att barnet hade svårt att hantera sina känslor.

(Leken är inspirerad av en lek i Folkhälsans publikation Kompiskonst – Kunskap och övningar för att skapa en fungerande grupp.)





Gruppens tröstedjur

Införskaffa med hjälp av idéer från barnen ett kramdjur som kan användas när ett barn är ledset. De andra barnen kan då föra kramdjuret till det ledsna barnet.

Det ledsna barnet kan även själv hämta kramdjuret.

Med hjälp av kramdjuret kan barnet få tröst. De andra barnen kan på så vis också visa omtanke.

Kramdjuret fungerar också som en symbol för att alla ska veta vem som är ledsen och behöver tas hänsyn till. Så blir det lättare att uppmärksamma det ledsna barnet.

Samtala med barnen om hur de vill bli tröstade och hur ni tillsammans i gruppen kan ta det i beaktande.

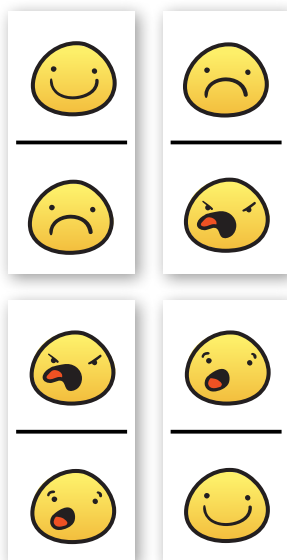
Känslor

En viktig förmåga är att kunna sätta namn på och bli medveten om sina 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 kan avläsa andras känslor och styra egna känslor har lättare i samspel med andra.

Kortöglor (för de äldre)

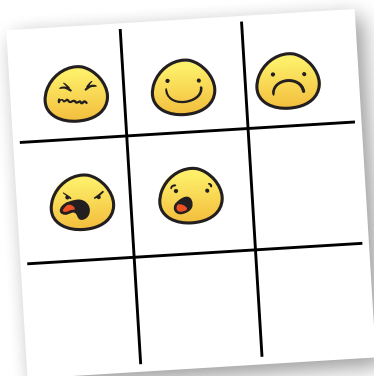
Gör sex kort med känslorna glädje, ilska, ledsnad, avsky, rädsla och överraskning. Om det finns fler barn än kort så kan du dela in dem i par eller små grupper. På varje kort ska det finnas två olika känslor, en upp- till och en nertill på kortet. Var noga med att varje känsla blir avbildad två gånger (då du ritar korten underlättar det att få dem rätt om du lägger dem framför dig som ett dominospel). Dela ut korten. Börja själv genom att nämna känslan på den övre bilden på ditt kort. Sedan frågar du "vem har..." och nämner känslan på den nedre bilden av ditt kort. Den som har den bilden på övre delen av sitt kort säger "jag har..." och fortsätter med att fråga "vem har..." och nämner sin nedre bild.

På det här sättet fortsätter leken ända tills alla har svarat och frågat.



Känslobingo

Tillverka bingobräden med olika känslor genom att klippa ut bilder på ansikten ur tidningar, eller använd smilisar. Pedagogen läser upp olika situationer, till exempel "när jag går på cirkus känner jag mig..." och barnen täcker över med handen den känsla som passar till situationen. Med yngre barn kan pedagogen börja med att endast läsa upp olika känslor och barnen får peka på den känsla som nämns.



Känslo-piip (med de yngre)

Gör kort med de grundläggande känslorna. Placera ut korten på golvet. Sätt ett russin/en knapp på varje kort. Nu får barnen turvis gå ut ur rummet medan de andra barnen kommer överens om vilken känsla man ska "tänka på". När ni är överens får den som gick ut komma in och börja plocka russin/knappar. Ni benämner tillsammans den känsla från vilket russinet/ knappen plockas för att befästa känslorna. När den som plockar rör vid det överenskomna känslokortets russin/knapp säger alla "piip" och turen går till följande barn. Lägg efter varje barn ut fler russin/knappar, så att det finns ett russin/en knapp på varje bild när ni börjar en ny runda.

(Lekarna är tagna ur Folkhälsans material Kompisväskan)

Handspegel

Skaffa små handspeglar och låt barnen gruppera sig parvis. Varje par får en handspegel. Pedagogerna säger en känsla och barnen får då turvis titta i spegeln hur de ser ut när de visar känslan.

(Lekarna är tagna ur Folkhälsans Kompisväska)

Trolla med känslor

Välj ett föremål som fungerar som trollstav. Låt barnen strö ett magiskt pulver över staven. Efter att staven blivit magisk kan ett barn i gången förtrolla de andra barnen till att ha olika känslor. Den magiska ramsan lyder: *Hokus pokus, bli glad, arg, ledsen, rädd osv.*

(Leken finns i Folkhälsans material FHille- att leka och lära tillsammans (2020))

Känslotåget – Ett tåg kommer lastat med känslor

Gör bildkort med känslor tillsammans med barnen eller använd färdiga bildkort. Låt sedan barnen bilda ett tåg, genom att ställa sig i en kö. Den som står längst fram föreställer lokföraren. Lokföraren drar ett bildkort eller en lapp med en känsla. Sedan får hen visa känslan för de andra genom att röra sig framåt i rummet medan de andra barnen som bildar vagnarna försöker härma lokförarens rörelser, kroppsspråk, rytm och ansiktsuttryck. Känslan glad kanske visas genom att barnet skuttar framåt, gör piruetter eller klappar i händerna medan känslan arg kanske visas genom att stampa i golvet och knyta nävarna. Då lokföraren rört sig ett varv i rummet ställer sig hen sist i kön och det är det nästa barns tur att dra en lapp och visa en känsla.

(Leken är tagen ur Folkhälsans material Öva på känslor 2023)

Samarbetslekar

Syftet med samarbetslekar är att skapa starkare band till varandra och öka både samarbete och kommunikation i gruppen.

Det gemensamma och det unika

Den här övningen lyfter fram både gemensamma saker och det unika som varje individ tillför gruppen.

Bilda grupper om 3–4 barn. Varje grupp får i uppdrag, med lite hjälp av pedagogen, att hitta tre gemensamma nämnare (till exempel alla har röd färg på sig i dag, alla har ett husdjur, alla har ett syskon osv.). De ska också hitta en unik sak med varje person i gruppen. Unikt i det här sammanhanget är något man är ensam om att kunna eller ha i just den här gruppen. När alla grupper är klara får grupperna turvis berätta vad det unika och det gemensamma var. Det gemensamma förenar oss och det unika hos var och en av oss bidrar till gruppen och gör den bättre och starkare än den skulle vara om vi alla vore exakt likadana.

(Leken är tagen ur Folkhälsans lekdatabas)

Dansen förenar

Spela en medryckande låt som alla barnen får dansa till. Till en början dansar var och en skilt för sig. När lekledaren visar ett tecken får alla välja ett par åt sig och dansa tillsammans två och två. Paret dansar tillsammans och hittar på ett gemensamt sätt att röra sig på. När lekledaren igen visar ett tecken får paret ta med ett nytt par, då blir de fyra som ska hitta en gemensam takt och dansen fortsätter tills lekledaren igen visar ett tecken och det är dags att hitta ännu ett par. Leken slutar med att alla dansar tillsammans som en stor grupp.

(Leken "Tanssi yhdistää" finns i boken Villi Juttu! Pienten lasten kaveritaitojen vahvistaminen ja kiusaamisen ehkäisy digitaalisessa maailmassa av Elomaa, Haapsalo & Kirkkopelto, 2024).

Slå tärning

Barnen slår en tärning turvis. Barnen berättar för varandra lika många saker om sig själv som tärningens resultat anger. Denna lek låter blyga barn öva sig på att ta plats och berätta saker om sig själv och för mera impulsiva barn



att inte prata för mycket utan hålla sig till talet tärningen visar. Ökad kunskap om varandra ökar även känslan av samhörighet i gruppen. Variera leken med andra saker som barnet kan göra (hoppa, klappa i händerna, snurra runt) enligt vad tärningens resultat visar.

(Leken är tagen ur Kompiskunst – Kunskap och övningar för att skapa en fungerande grupp, 2017)

Den förtrollade mattan

Meningen med övningen är att stärka gruppens sammanhållning och samarbetsförmåga. Du behöver en matta,. Dess storlek avgörs av antalet deltagare. Det kan bli mer spännande att leka leken ute i naturen.

Mattan rullas ut på marken eller golvet. Barnen ställer sig på den. Berätta en berättelse som går ut på att barnen är passagerare på en förtrollad matta. Passagerarna flyger på mattan till savannen för att leta efter mat. Mattan stiger högt upp i luften. Ingen får trilla över kanten! Man kan beundra landskapet som syns därnere. När man stigit till 10 meters höjd stannar den och kan inte fortsätta sin färd förrän den vänts med ovasidan ner.

Barnen får i uppgift att vända mattan utan att någon faller ner. Om någon trillar av mattan, landar mattan i en bäck. Alla stiger av och tar sig en klunk trolldryck ur bäcken (barnen går och dricker vatten). Med hjälp av dryckens trollkraft lyfter mattan igen. Men åter stannar den uppe i 10 meters höjd, och så upprepas proceduren.

Man kan fortsätta övningen med att göra den svårare: mattan byts ut mot en mindre matta. Ju mindre mattan är, desto närmare kommer barnen varandra. Det är viktigt att ta i beaktande om det är någon som tycker att det är besvärligt. Men också det barnet kan ha hjälp av berättelsen och lockas att delta. Om ett barn trots allt inte vill vara på mattan, kan hen få rollen av en magiker. Magikerns uppgift är att strö trollpulver på mattan inför resan.

(Leken är inspirerad av leken den förtrollade mattan ur boken Kompiskunst – Kunskap och övningar för att skapa en fungerande grupp, 2017)



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. Genom att skifta fokus från de egna upplevelserna 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.

Bokens magiska värld

Barnlitteratur är en fin möjlighet att fundera på känslor utgående från ett begripligt sammanhang.

Läs böcker i små grupper med barnen. Välj böcker som handlar om känslor och relationer. Stanna upp med jämna mellanrum och ställ reflekterande och öppna frågor som visar att du är intresserad av barnets tankar och erfarenheter. Undvik frågor som får högläsningen att kännas som ett förhör. Fundera på hur bilderna i boken hänger ihop med texten till exempel "Här står att nallen är glad, hur tycker du att nallen ser ut?" Genom berättelser får barnen uppleva saker och händelser som väcker känslor, stimulerar fantasin, tränar empatin och inlevelseförmågan, fundera över rätt och fel och gott och ont.

Att hjälpa en vän

Pedagogen klipper ut bilder på personer som visar olika känslor och limmas på pappersark? Bildkorten sätts synligt på golvet. Barnen delas in i par och varje par får hämta ett av känslokorten på golvet. Paret får tillsammans fundera på personerna på korten. Varför tror ni att personen känner sig så? Tror ni att personen på bilden behöver hjälp, vad kunde hjälpa att personen skulle känna annorlunda? Till slut får alla par berätta om sina kort.

Att fylla och tömma hinkar

Tänk dig att alla människor, barn som vuxna, går omkring med osynliga hinkar. Hinken är fylld med alla tankar och känslor som personen har om sig själv. Varje gång någon säger eller gör något snällt mot någon annan fyller hen den personens hink. Samtidigt som man fyller den andras hink fylls också den egna hinken, eftersom det känns bra att göra någon annan glad. Om personen däremot säger något elakt eller gör något elakt mot den andra så tömmer den istället personens hink och samtidigt även sin egen hink. En person som har en full hink mår ofta bra och känner sig glad och nöjd. En person med väldigt tom hink känner sig i stället ledsen och ensam.

Teorin som ligger bakom historien kallas för the bucket filling theory (Tom Rath & Donald O Clifton 2015). Hinkmetaforen är ett tydligt och konkret sätt att visa barn hur de genom sitt sätt att vara mot andra även kan påverka sitt eget mående. En person som hjälper och stöder andra mår också ofta bättre än den som skadar och sårar. Barnet kan själv påverka sin omgivning i positiv eller negativ riktning genom att tömma eller fylla hinkar.



Med stöd och hjälp från vuxna kan barnen uppmuntras att fylla på andra barns hinkar. Då barnet sagt eller gjort något snällt mot någon annan kan pedagogen uppmärksamma det genom att säga: Vad snällt att du fyllde på "Pelles" hink. Du kan även uppmuntra barnen själva att tacka då någon fyllt på deras hink, "tack att du fyllde på min hink" eller på ett tydligt sätt ge feedback på då ett annat barn "tömmer" deras hink. "Nu blev jag ledsen då du tömde min hink". Att prata om att tömma och fylla hinkar kan göra det mindre skuldbelagt om barnet varit elakt mot ett annat barn.



Barnet kan även be om förlåtelse genom att tillsammans med pedagogen fundera över vad som kunde hjälpa det sårade barnet, dvs. vad som kunde fylla det barnets hink igen.

TIPS

- Fundera tillsammans med barnen över vilka konkreta saker de kan säga eller göra för att fylla andras hinkar
- Fundera även tillsammans med barnen över saker och händelser som kan tömma andras hinkar.
- Rita två hinkar, en med en glad min och en med en ledsen min.
- Rita eller skriv vilka saker som finns i respektive hink.
- Ni kan även tillverka egna hinkar och uppmuntra barnen att varje gång någon gör något snällt mot dem fylla hinken med till exempel hjärtan eller stjärnor utklippta i papper.

Lär barnen att:

- Bli medvetna om vad som fyller deras egen hink och lägga märke till när någon fyller den.
- Påverka sin omgivning genom att själva vara en hinkfyllare.
- Uppmärksamma då någon annan har en tom hink. En del hörs och syns. Andra som har tomma hinkar kanske inte hörs eller syns alls.
- Uppmärksamma när någon försöker tömma deras eller andras hink och veta hur de ska göra då (föreställ dig att du har ett lock att sätta på din hink).

Läs mera om teorin på Bucket Fillers (bucketfillers101.com).

Vänlighetsloop

En vänlighetsloop är handlingar av vänlighet och omtanke som sprids från en person till en annan. Vänlighet tenderar att smitta av sig och komma tillbaka till en själv. Berätta för barnen att vänliga handlingar gör att dagiset och deras omvärld blir ett trevligare ställe att vara på. Nämn också att de som utför vänliga handlingar själva mår bättre och känner sig gladare.

TIPS

Fundera tillsammans med barnen på vilka handlingar, små och stora, som kan förgylla någon annans dag. Det kan handla om att le och hälsa, då man ser ett annat barn eller en vuxen komma till dagis, hjälpa kompisen med en dragkedja som krånglar eller uppmuntra kompisen att våga testa på en ny sak, trösta då någon skadat sig, hålla upp dörren för någon annan eller rita en teckning till någon viktig person och berätta att man tycker om hen.

Tillverka vänlighetskort tillsammans med barnen och skriv ner de handlingar som de kom fram till i gruppen. Låt sedan ett barn i gången dra ett kort och utföra det uppdrag eller den handling som står på kortet. Kom ihåg att barnen ska känna att de lyckas och att alla barn ska kunna utföra de handlingar som står på korten. Det barn som blir föremål för den vänliga handlingen får sedan i sin tur utföra en vänlig handling mot någon annan. Samtala tillsammans i gruppen om hur det kändes att göra vänliga saker mot andra och hur det kändes att själv vara den som fick ta emot en vänlig handling.

Vi har varann

Att dansa, sjunga och röra på sig tillsammans med kompisar är roligt. Robin Hund & Hans glada orkester har skapat en medryckande vänskapslåt som heter Vi har varann. Lär er sången och sjung och dansa tillsammans i barngruppen. För att lära er melodin kan ni gå in på Youtube och söka på sångens namn.



Genom att skanna in QR-koden hittar du bilder och tecken som stöd för att konkretisera texten ytterligare.

VI HAR VARANN

(Barnkör)

Hej hå

stig upp och stå

Har det nånsin varit bättre än så Hej hå

Stig upp och stå Just så!

Tänk hur alla är olika

Hur vi tycker och tänker, hur vi ser ut Men det är väl det roliga

Som pusselbitar till slut

Allra helst vill vi leka-ka

För det heter att barn som leker mår bra Strunt i att man är olika

En vän är att föredra

Vi har varann (Paapappaapaa) Vi har varann (Paapappaapaa) Visst är det så

När vi är två

Finns ingenting vi inte kan Vi har varann

(Barnkör)

Hej hå

stig upp och stå

Har det nånsin varit bättre än så Hej hå

Stig upp och stå Just så!

Visst slutar leken ibland i bus
Så sant, man kommer på kant och faller en tår
Men finns det skuggor så finns det ljus

Och riktigt vänskap består

En kompis är inte slit och släng
Nej, man hjälper varann så gott som man kan
Det är vänskapens slutpoäng Vi finns där för varann

Vi har varann (Paapappaapaa) Vi har varann (Paapappaapaa)
Visst är det så När vi är två
Finns ingenting vi inte kan Vi har varann

Ett kompisgäng är väl aldrig för stort Man stöder dem som fått dåliga kort
Livet ger och tar
Så vi kör med det vi har Vi har varann...
Vi har varann
när allt känns grått Vi har varann
i torrt och vått Med rätt humör Två steg framför
Vi lämnar ingen utanför

Vi är på väg Vi har varann
Tar steg för steg Så gott vi kan Liten och stor syster och bror
Vi enas av tre kloka ord Vi har varann

Naturkraft

Naturen har en positiv inverkan på vår hälsa och vårt välbefinnande. Den sänker vår stressnivå och har positiva effekter både på hjärnans återhämtning och vår fysiska återhämtning. Dessutom förbättrar naturen vårt immunförsvar. Naturvistelse med kravlös gemensam tid har även en positiv inverkan på våra relationer. Att få nära relationer till naturen redan från tidig barndom är betydelsefullt. Vistelse i naturen utvecklar barnens motoriska färdighet samt koncentrations- och sociala förmåga. Lek i naturlig miljö stärker även kreativitet och problemlösning. Det ökar positiva emotioner, stärker barns kognitiva utveckling och deras mentala hälsa samt stärker gruppens kommunikation.

Vänner i naturen

Gå på en skogsutfärd och be barnen parvis att ta ett Naturdetektiv kort i taget för att utforska naturen. Alla par får ta 3–5 kort varefter de får bygga ett litet bo för någon vän i naturen. De kan sedan berätta vem de byggt boet för och hurdan vännen är. Det kan vara en fantasifigur eller ett djur som finns i naturen. Boet kan fotas och barnen får rita eller konstruera vännen till boet efteråt. Då vännen presenteras, diskutera vilka egenskaper vännen har och varför hen tycker att de är viktiga för en vän? Vilka av dessa egenskaper hittar barnet i sig själv?



TIPS

Naturdetektivkortet kan sättas i en korg eller liten tygpåse, vilket gör det mera spännande för barnen att ta ett kort de inte ser.

MATERIAL

Skriv ut och laminera Naturdetektiv material-et som du hittar på sidan www.folkhalsan.fi/naturkraft under fliken "Utelekar".



✚ folkhälsan