DJUREN PÅ DJURIS

Handledning

Djuren på Djuris

I en glänta i skogen ligger förskolan Djuris. Här går kompisarna Ull, Satsumas, Flöjt och Fiolin. De har roligt tillsammans – men vänskap kan också vara svårt. Hur blir man egentligen en bra kompis?

Varje avsnitt lyfter en vanlig situation på förskolan – samt kompisgängets tankar kring hur den uppstod och hur den kan lösas. Serien är kopplad till förskolans värdegrund och uppdrag, och riktar sig till de äldre barnen på förskolan. Programmen syftar till att stärka barnens relationer i gruppen, ge verktyg för att hantera konflikter och reflektera över olika sorters känslor. Fokus ligger på respekt för varandra, allas lika värde och rätten att få vara den man är. Genom att ta avstamp i lek och i vardagliga situationer behandlas ämnen som är viktiga för att utveckla kamratskap och empati.

Om handledningen och kopplingen till programmen

Serien *Djuren på Djuris* utgår från situationer som är vanliga i förskolan. Situationerna innehåller flera olika känslor som barnen känner igen och fungerar därför bra som utgångspunkt för samtal och bearbetning i barngruppen.

Övningarna och lekarna, som handledningen presenterar, utgår från känslor. Genom övningarna får barnen lära sig att hitta känslorna i de olika situationerna. På så sätt får barnen möjlighet att utveckla, utforska och benämna sina egna känslor.

Hur säger jag ifrån när någon är dum?

Vad gör jag om någon vill bestämma jämt?

Avsnittsförteckning

Avsnitt 1 Hemligheter
Avsnitt 2 Får jag vara med?
Avsnitt 3 Förlåt
Avsnitt 4 Retas inte
Avsnitt 5 Jag säger nej
Avsnitt 6 Toalett och toa-rätt
Avsnitt 7 Superhjälparna
Avsnitt 8 Min tur
Avsnitt 9 Jag leker vad jag vill
Avsnitt 10 Vem bestämmer
Avsnitt 11 Alla är olika
Avsnitt 12 Slagsmål
Avsnitt 13 Vad leker ni?
Avsnitt 14 Är du ledsen?
Avsnitt 15 Pax den är min
Avsnitt 16 Att råka luras lite
Avsnitt 17 Alla vill leka
Avsnitt 18 Kom igen, vi tävlar
Avsnitt 19 Jag gillar inte kramar
Avsnitt 20 Lyssna nu

Hur får jag mina vänner att förstå att jag vill vara med och leka?

Teman i programmen:

ledsen	*generad*	*otålig*	*glad*	*förväntansfull*
arg	*förvånad*	*rädd*	*lugn*	*irriterad*

Extramaterial

Utöver de 20 avsnitten i huvudserien finns det extramaterial som också går att koppla till handledningen. Extramaterialet är tänkt att fungera som introduktion till övningar och samtal.

- **Musikvideor:** *Djuren på Djuris – musikvideo.* Tillsammans med tvättbjörnarna har kompisarna Ull, Satsumas, Flöjt och Fiolin spelat in musikvideor om viktiga saker, som att vissa hemligheter kan göra ont i magen.
- **Korta klipp om känslor:** *Djuren på Djuris – om känslor.* Kompisarna Ull, Satsumas, Flöjt och Fiolin har spelat in hälsningar som handlar om flera olika sorters känslor. Titta på dem och känn efter hur det kan kännas i en kropp när man är till exempel arg eller glad.

Tillsammans med vänner går ett barn in i en värld som bygger relationer. Genom leken får barnet nya erfarenheter, där samarbete tränas. Barndomen är en plattform för att i samspel med andra – och med stöd av vuxna – utveckla färdigheter som att uttrycka sig, ta hänsyn till andra, delta i lek och hantera konflikter.

Värden genomsyrar förskolans verksamhet

Förskolans pedagogik främjar barnens allsidiga utveckling och välbefinnande. Enligt styrdokumenten vilar förskolans värdegrund på demokratins grund, och utbildningen i förskolan syftar till att barn ska inhämta och utveckla kunskaper och värden. Utbildningen ska också förmedla och förankra respekt för de mänskliga rättigheterna och de grundläggande demokratiska värderingar som det svenska samhället vilar på.

Barn behöver både kunskaper och färdigheter för att agera enligt dessa värden. Vi kan kalla det för värdepedagogik. I bästa fall förstärker budskapet förskolans värdegrund, jämlikhet mellan alla människor och ger barnen konkreta färdigheter som innebär att ta hänsyn till andra, vilket också förebygger utanförskap och mobbning.

Varje barn behöver få möjligheter att bilda sin egen uppfattning om världen. Som vuxen finns man närvarande. Man lyssnar på alla barn och respekterar deras vilja att påverka i sådant som rör dem själva. När verksamheten i barngruppen planeras och genomförs behöver man ta hänsyn till barnen och deras önskemål. Vi kan kalla det för pedagogik som är barncentrerad.

Utveckla emotionella färdigheter och empati

Att lära sig identifiera och uttrycka känslor är grunden för att också kunna hantera dem när de blir besvärliga. Med hjälp av förmågan att kontrollera känslor och impulser får ett barn bättre förutsättningar att agera på sätt som är lämpliga för olika situationer, eller enligt egna önskemål. Det är färdigheter som ständigt utvecklas. För reglering av känslor och beteende används begrepp som känsloreglering och impulskontroll, men man kan inte förvänta sig att ett litet barn ska kunna bemästra till exempel känslor av besvikelse och ilska i alla situationer. Raseriutbrott är typiska för små barn och de minskar med åldern. För barnen blir det lättare att hantera ilskan när de vuxna lyssnar, visar respekt och empati, och håller sig lugna även i utmanande situationer.

Empati har en betydelsefull funktion i gruppaktiviteter. Förutom att kunna känna empati behöver ett barn också beredskap att agera på ett sätt som stödjer andra barn. Förmågan att leva sig in i en annan persons situation är något som behöver tränas. Som vuxen kan man stötta barn i att uttrycka empati genom att till exempel uppmuntra barnen till att lyssna på varandra och bidra till kompromisslösningar, i syfte att undvika att såra eller skada andra barn. Barn som retas är inte automatisk “elaka”. Vanligen handlar det om att barnet behöver utveckla sin förståelse och förmåga att agera på ett sätt som bättre tar hänsyn till andra.

Skapa en fungerande grupp

Förskolan är ofta den första miljö där ett barn knyter relationer till fler barn i samma ålder

och i en större grupp. Vänskap berikar barnets liv, stärker självuppfattningen och självkänslan. Vänskapen hjälper dessutom barnet att utveckla flera olika centrala färdigheter. Men barn behöver stöd av vuxna för att utveckla dessa färdigheter. Samarbete, konfliktlösning, besvikelser eller utmaningar i kamratrelationer är sådant man behöver kunna hantera i förskolans miljö, där samspelet är centralt.

Kamratrelationer för små barn byggs främst kring lek. Men alla erfarenheter av kamratgrupper är inte alltid positiva. Utrop som ”Du får inte vara med!” kan få ett barn att känna sig obetydlig och utanför. Forskning har visat att mobbning förekommer redan i förskolan och att barn som är involverade i den typen av aktiviteter har brister i sina kamratfärdigheter. Ett barn kan uppträda på ett dominerande och uteslutande sätt om hen har svårt att sätta sig in i en kamrats situation eller inte förstår hur det känns att bli utelämnad. För barnet som blir utsatt kan det i sin tur vara svårt att freda sig, och väljer kanske istället att dra sig tillbaka.

Barn som inte vet hur man kommer in i leken kan agera på ett sätt som stör, vilket kan uppfattas som aggressivt. Att förebygga utanförskap och mobbning handlar bland annat om att stärka gruppens positiva atmosfär, och ge stöd åt barns uttryck för känslor och kamratrelationer. Vuxenstöd och ett positivt förhållningssätt till varje barn spelar en viktig roll för att hindra att mobbning och andra sorters kränkningar uppstår.

När förskolans verksamhet är som bäst är den byggd på jämlikhet och respekt för mänskliga rättigheter. Verksamheten ger då stöd åt barn att växa som individer som respekterar och värdesätter både sig själva och andra.

Förord av Vilja Laaksonen

Arbeta med serien

Stärk barnens emotionella färdigheter med Djuren på Djuris

Glädje, sorg, rädsla, avsky och förvåning är fundamentala känslor för barn. Hela tiden möter barnen olika känslor, där några av dem kan vara starka. De kan till och med kännas fysiskt. Det lilla barnet vet inte vad känslorna innebär eller vad som bör göras med dem. Att ge stöd åt utvecklingen av emotionella färdigheter bygger på att barnet lär sig att känna igen, namnge och acceptera olika sorters känslor för att kunna uttrycka dem på ett lämpligt sätt. Det är också viktigt att barnet förstår att hen är värdefull med alla sina känslor.

Handledningen till Djuren på Djuris är tematiskt strukturerad utifrån de känsloteman som programmen lyfter. Programserien, tillsammans med handledningens förslag på övningar, stöttar arbetet på förskolan i frågor som rör barnens utveckling av emotionella färdigheter. En utveckling som vanligen sker i två steg:

1. Barnet lär sig först att känna igen och namnge både sina egna och andras känslor.
2. Barnet tränas i att acceptera olika känslor och ge uttryck åt dem på lämpligt sätt.

Förbered gärna tittandet genom att först, tillsammans i barngruppen, prata om temat. Efter tittandet fungerar programmet som underlag till gemensam diskussion och träning.

Det långsiktiga syftet med övningarna är att barnen ska få möjlighet att känna igen, berätta om och hantera sina känslor. Känslomässiga färdigheter utövas vanligen i vardagliga situationer i interaktion med andra. Men dessa färdigheter kan också utövas på ett guidat och systematiskt sätt med hela gruppen under en period. Sätt gärna upp mål för den träningen. Målen kan till exempel vara att lära sig känna igen och uttrycka både sina egna och andras känslor under temaarbetet. Förutom att titta på programmen och bearbeta dem genom diskussion och övning kan bilder, drama, musik och rörelse användas för att öva känslomässiga färdigheter.

Du hittar material i form av kopieringsunderlag sist i handledningen. Materialet innehåller känslokort, flanofigurer, en känslometer och bilder ur serien. Några av övningarna i handledningen hänvisar till dessa material.

- **Känslokorten** visar en figur med olika känslouttryck. Skriv ut bladet och laminera korten. Använd dem på olika sätt, exempelvis kan barnen med kortens hjälp visa vad djurisarna kände i programmet eller vad de själva känner i olika situationer. Låt också gärna barnen rita sitt eget ansikte med olika känslor på den tomma figuren.

- **Flanofigurerna** är bilder på djurisarna. Dessa skrivs förslagsvis ut på styvt papper och fungerar för användning på flanelltyg med en bit kardborreband fäst på baksidan. Om blompinnar tejpas fast på baksidan kan barnen också spela pinnteater med djurisarna.

- Med hjälp av en **känslometer** kan barnen beskriva hur stark en känsla är, exempelvis hur ledsen Fiolin är i programmet eller hur rädd Satsumas är för höga höjder. Om till exempel känslan av sorg är stor fäster barnet känslokortet högt upp på känslometern. Om känslan däremot är liten fästs den längst ner. Barnet kan också rita sin egen känsla på känslometern.

- **Bilderna** kan användas som underlag för samtal och sättas upp på väggen som en påminnelse om hur man kan agera:
  1. Små barn behöver ofta stöd av vuxna för att lösa konflikter och ta hänsyn. Barnet kan alltid komma till en vuxen om det är svårt att lösa en situation själv.
  2. Konflikter är en del av livet. Därför är det viktigt att lära sig att både be om förlåtelse och förlåta. Då blir det roligare att vara kompisar och leka tillsammans igen.
  3. Med kompisar kan man bli oense eller ledsen. Att öva på att lösa konflikter, be om förlåtelse och trösta varandra är kamratfärdigheter som man lär sig tillsammans med andra.

TEMA LEDSEN

Man kan vara ledsen av olika orsaker. När någon retar en, som i *Retas inte*, eller råkar förstöra något man har gjort, som i *Förlåt*, eller när ens guldfisk har dött, som i *Är du ledsen?*

Hur kan en vuxen hjälpa barnen att förhålla sig till sorg?

Sorg känns i bröstet och som en klump i magen. Ett 4-5 år gammalt barn kan hantera många situationer och är redan stor, på flera sätt. Men hon eller han är fortfarande också ett litet barn som behöver omsorg, vård och stöd. Det kan till exempel bli riktigt ledsamt när barnet utesluts från lek, eller om leken blir förstörd. Ledsamhet och sorg kan vara en förlamande känsla, men det är också en värdefull känsla som man inte ska försöka undertrycka. Möt istället den sorgsna situationen med barnet och hantera den tillsammans.

- Hjälp barnet att lugna ner sig. Låt barnet uttrycka känslan av sorg och känna igen den. På så sätt lär sig barnet att med ord beskriva och hantera sorgen.
- Ge barnet utrymme att berätta hur det känns. Det är viktigt att känna sig lyssnad på och förstådd. Respektera barnets känslor, även om du själv inte upplever att hen har någon anledning till att vara ledsen.
- Hjälp barnet att acceptera sorgen och att uttrycka den på ett lämpligt sätt.

Samtal i barngruppen	
Vem?	Vem var ledsen i programmet? Hur såg vi att hen var ledsen?
Varför?	Varför var hen ledsen? Vad var det egentligen som hände?
Hur?	Hur hanterade man ledsamheten i programmet? Hjälpte någon den som var ledsen?
Känslor?	Det är inte bara känslan att vara ledsen som djurisarna upplever. Vilka fler sorters känslor finns i programmet ni har sett?
Ge tips!	Det är bra att berätta för en vuxen när du själv eller en kompis är ledsen. Den vuxne lyssnar och blir inte arg, även om något tokigt kanske har hänt. Tillsammans kan du och den vuxne komma på hur du skulle kunna fråga varför kompisen är ledsen. Tillsammans kan ni också komma på bra sätt att trösta den ledsna kompisen på.

Övningar

1. Berätta för barnen att vi idag kommer att lära känna känslan sorg. Tänk tillsammans på saker som får er att känna er ledsna och hur man kan identifiera känslan.
2. Exempel på övningar som kan varieras och upprepas under temaperioden:
   a. Presentera känslokorten. Låt barnen välja ett kort med ett sorgligt uttryck. Låt dem också fundera över hur ledsna kan tröstas. Tröst kan också tränas genom drama.
   b. Låt barnen röra sig i rummet till musik, först långsamt sedan snabbare. Uppgiften är att

uttrycka känslan av sorg med gester, uttryck och rörelser. 2-4 medlemmar av gruppen väljs som "uppmuntrare". När musiken ändras från långsam till snabbare går uppmuntrarna för att glädja och trösta andra (till exempel genom att röra vid någon som behöver tröst). När alla har fått tröst övergår musiken till snabbt tempo, och hela gruppen dansar glatt i takt med musiken.

3. Avsluta dagens övning genom att be barnen beskriva – eller på annat sätt visa – den här känslan. Hur syns och hörs den?
4. Berätta för gruppen vad som övades idag och vad man fick möjlighet att lära sig. Diskutera också vad som var lätt i övningen och vad som eventuellt var svårt.

TEMA GLAD

Man blir glad när man får vara med i leken och när man blir bjuden till kompisen för att leka med de andra, vilket händer i *Får jag vara med?* Man blir också glad när man blir överraskad tack vare en pärlplatta i *Hemligheter*. Lilla Flöjt blir glad när hen kommer åt kakan som har ramlat under skåpet i *Alla är olika*.

Hur kan en vuxen få barnen uppmärksamma på glädjen?

Först lär sig ett litet barn att skilja mellan att må dåligt och att må bra. Men ett 4-5 år gammalt barn känner redan igen ett brett spektrum av känslor och kan beskriva dem, med stöd av en vuxen. Glädje vibrerar i hela kroppen och bubblar av skratt på läpparna. Glädjen beskrivs ofta som ett gott väsen som ger energi. Det bästa med glädjen är att den kan delas och att den smittar av sig. Många vardagliga saker ger ett litet barn glädje: delad lek, vuxnas uppmärksamhet och nya upplevelser. Att delta i en annan persons glädje stärker barnets förmåga att känna empati.

- Glädjen är en glad sak! Stötta barnet i att känna empati med andras glädje. Speciellt för glädje är nämligen att barnet kan dela den med vänner och familj.
- Det är grundläggande att barnet får känna sig viktigt. En vuxen kan hjälpa barnet att bli glad genom att säga: "Ja, du kan! Du kan göra det!"

Samtal i barngruppen	
Vem?	Vem var glad i programmet? Hur såg vi att hen var glad?
Varför?	Varför var hen glad? Vad var det egentligen som hände?
Hur?	Varför var hen glad? Vad var det egentligen som hände?
Känslor?	Det är inte bara känslan att vara glad som djurisarna upplever. Vilka fler sorters känslor finns i programmet ni har sett?
Ge tips!	Glädje smittar och är som bäst när den delas. Hur gör ni varandra glada?

Övningar

1. Berätta för barnen att vi idag kommer att lära känna känslan glädje. Tänk tillsammans på saker som får er att känna er lyckliga.
2. Exempel på övningar som kan varieras och upprepas under temaperioden:
   a. Låt barnen rita saker som gör dem glada. Låt dem därefter värdera hur mycket glädje varje sak genererar med hjälp av känslometern som visar tre nivåer: liten, stor eller riktigt stor glädje.
   b. Låt barnen uppleva glädjen med musik. Varje barn väljer en egen sång som får barnet att bli glad, en styrkelåt. Låtarna spelas därefter upp för hela gruppen. Barnen kan också rösta på den gladaste låten och dansa till den tillsammans.
3. Avsluta dagens övning genom att be barnen beskriva – eller på annat sätt visa – den här känslan. Hur syns och hörs den?
4. Berätta för gruppen vad som övades idag och vad man fick möjlighet att lära sig. Diskutera också vad som var lätt i övningen och vad som eventuellt var svårt.

TEMA RÄDD

I *Jag säger nej* är Satsumas höjdrädd. Det visar sig faktiskt att alla djurisarna är rädda för något.

Hur kan en vuxen hjälpa barnen att förstå och bemästra sin rädsla?

Rädsla får hjärtat att klappa hårt. Rädslan kan också ge en klump i magen. Även om 4-5-åringen redan är stor på många sätt är hon eller han fortfarande liten i den stora världen. Att gå på förskola kan vara spännande, men man kan också bli blyg och kanske lite rädd i nya situationer. Ofta börjar rädslan för mörker och mardrömmar vid 3-4 års ålder när barnets fantasi utvecklas. Rädslan är viktig för att skydda människan, eftersom den hjälper att förutse fara.

- Lämna inte ett barn ensam med sina känslor, även om det utifrån den vuxnes synvinkel inte finns någon anledning till rädsla. Därför är det angeläget att möta rädslan med respekt och hjälpa barnet att hantera den. En vuxen kan också hjälpa ett barn att identifiera nivåer av rädslan – är den stor eller liten?
- Det är viktigt att varje barn vänjer sig vid nya saker i sin egen takt. Därför behöver den vuxne acceptera och uppskatta barnets rädda sida.

Samtal i barngruppen	
Vem?	Vem var rädd i programmet? Hur såg vi att hen var rädd?
Varför?	Varför var hen rädd? Vad var det egentligen som hände?
Hur?	Hur hjälpte andra hen som var rädd? Vad gjorde de med rädslan i programmet?

Samtal i barngruppen	
Känslor?	Det är inte bara känslan att vara rädd som djurisarna upplever. Vilka fler sorters känslor finns i programmet ni har sett?
Ge tips!	Alla är rädda ibland. Det är en naturlig känsla. Berätta för en vuxen om du är rädd eller om du märker att en kompis är rädd. Uppmuntra också barnen att själva komma på att fråga en kompis vad som skrämmer kompisen och vilket stöd kompisen behöver just då.

Övningar

1. Berätta för barnen att vi idag kommer lära känna känslan rädsla. Tänk tillsammans på vilka saker som får er att känna er rädda. Tänk också på hur rädslan känns i kroppen.
2. Exempel på övningar som kan varieras och upprepas under temaperioden:
   a. Låt barn måla saker som känns spännande eller skrämmande. Låt barnen efteråt värdera hur mycket rädsla varje sak orsakar med hjälp av känslometern som visar tre nivåer: lite rädd, ganska rädd eller mycket rädd.
   b. Vad är barnen rädda för? Titta på bilder som barnen själva har skapat eller bilder av konstverk. Diskutera hur varje rädsla kan tämjas genom att ge respektive rädsla sin egen plan för att tämjas. Planen kan vara verbal, visuell.
3. Avsluta dagens övning genom att be barnen beskriva – eller på annat sätt visa – den här känslan. Hur syns och hörs den?
4. Berätta för gruppen vad som övades idag och vad man fick möjlighet att lära sig. Diskutera också vad som var lätt i övningen och vad som eventuellt var svårt.

TEMA ARG

Man kan bli arg när någon förstör ens lek, vilket är det som händer i *Slagsmål*. När någon retas, som i *Retas inte*, kan man bli både arg och ledsen samtidigt.

Hur kan en vuxen hjälpa barnen att förstå och hantera sin ilska?

Ilska skakar i kroppen och kan få händerna att vilja knyta nävarna. Ett litet barn kan ha många negativa känslor och ibland kan det vara svårt för en vuxen att hantera barnets ilska och aggression. Det är viktigt som barn att få uppleva att negativa känslor också är tillåtna. Man får vara arg, men man får inte skada sig själv eller andra. Man får heller inte ha sönder föremål. Det blir lättare för barn när en vuxen agerar konsekvent vid barns raseriutbrott.

- En vuxen kan hjälpa barnet genom att namnge känslan: ”Det verkar som att du är arg?”. Undvik att bestämma känslan genom att säga ”Du är arg”.
- Man kan också hjälpa genom att identifiera vad som gjorde att barnet blev arg och hur ett dåligt humör kan övervinnas. Fråga och prata gärna tillsammans: ”Hur mår du”, ”Varför känner du så?”, ”Hur blir det när du känner så?”.
- När något nekas ett barn kan den vuxne erbjuda ett alternativ till barnet.
- Det blir lättare för barnet när tydliga gränser sätts och agerandet är konsekvent.

- Låt dig inte skrämmas av barnets negativa känslor. Ibland kan nämligen negativa känslor smitta och då blir också den vuxne på dåligt humör. Det är som mest fördelaktigt att prata om känslor när både barnet och den vuxne har lugnat ner sig.

Samtal i barngruppen	
Vem?	Vem var arg i programmet? Hur såg vi att hen var arg?
Varför?	Varför var hen arg? Vad var det egentligen som hände?
Hur?	Hur tog man itu med ilskan i programmet? Vad gjorde de?
Känslor?	Det är inte bara känslan att vara arg som djurisarna upplever. Vilka fler sorters känslor finns i programmet ni har sett?
Förklara mer om ilska!	Ett raseriutbrott berättar att något är fel eller att det inte gick som du ville. Då kan du vara arg. Men man får inte skada sig själv eller andra. Man får heller inte förstöra eller ha sönder saker. En vuxen kan hjälpa dig att hantera din ilska och lugna ner dig. Om du har haft ett gräl med en kompis kan du också få hjälp att komma överens och ni kan be om ursäkt.

Övningar

1. Berätta för barnen att vi idag kommer att lära känna känslan ilska. Fundera tillsammans över vilka saker som får er att känna er arga och hur man kan identifiera ilskan.
2. Exempel på övningar som kan varieras och upprepas under temaperioden:
   a. Presentera känslokorten. Låt barnen välja ett kort med ett argt uttryck. Låt barnen fundera över vad man gör när man är arg och hur man kan hantera den här ilskan. Avsluta med att genom drama träna på hur man kan bemöta en arg kompis.
   b. Titta på avsnitt 12 *Slagsmål* eller avsnitt 4 *Retas inte*. Diskutera därefter hur man ska agera i situationen. Använd gärna känslokorten för att stödja konversationen. Avsluta genom att praktisera ursäkt och förlåtelse genom drama.
3. Avsluta dagens övning genom att be barnen beskriva – eller på annat sätt visa – den här känslan. Hur syns och hörs den?
4. Berätta för gruppen vad som övades idag och vad man fick möjlighet att lära sig. Diskutera också vad som var lätt i övningen och vad som eventuellt var svårt.

TEMA GENERAD

Känslan blir generad när hens byxor ramlar ner i *Toalett och toa-rätt*. Andra kan bli generade om någon kommer in på toaletten när de bajsar. Ull känner sig generad då kompisarna tycker att leken hen gillar är för barnslig i *Jag leker vad jag vill*.

Hur kan en vuxen hjälpa ett barn som skäms och lätt blir generad?

När man är generad kan man känna att det hettar i öronen och på kinderna. Och blicken kanske

söker sig ner eller åt sidan. Ibland kan en ny situation få en person att känna sig osäker. Det kan vara situationer där man inte vet hur något fungerar eller där man inte vet vad andra förväntar sig av en själv. Misslyckanden och ovana situationer kan få ett barn att bli generad. Det kan handla om enkla och vardagliga händelser, som när barnet tappar ett mjölkglas eller trillar.

- En vuxen kan stödja ett barn att känna igen och acceptera en känsla av genans genom att förklara att det är likadant för alla människor. Alla gör misstag ibland, eller hamnar i pinsamma situationer och skäms för något.
- När barnet känner sig generad kan hon eller han bli arg och skylla på andra, skylla på sig själv eller helt förneka känslan av skam. Underliggande är då barnets besvikelse. Hjälp gärna barnet att identifiera känslorna bakom beteendet.
- En vuxen kan ge stöd åt barnet genom att lyssna, prata och ha tålamod. En lugn stund behöver avsättas för samtal. Om ett barn inte får uppmärksamhet med det goda kan barnet söka sig till ett mindre önskvärt beteende.

Samtal i barngruppen	
Vem?	Vem var generad i programmet? Hur såg vi att hen var generad?
Varför?	Varför var hen generad? Vad var det egentligen som hände?
Känslor?	Det är inte bara känslan att vara generad som djurisarna upplever. Vilka fler sorters känslor finns i programmet ni har sett?
Berätta!	När blev du senast generad? Vad var pinsamt då? Fundera och berätta för varandra!

Övningar

1. Berätta för barnen att vi idag kommer att lära oss mer om den känsla som leder till att man blir generad. Fundera tillsammans i vilka situationer man kan känna sig generad.
2. Exempel på övningar som kan varieras och upprepas under temaperioden:
   a. Dela in barngruppen i två mindre grupper. Låt barnen röra sig i rummet medan musik spelas. När musiken pausar gör barnen i den första gruppen något som kan kännas pinsamt, kanske snubblar eller ramlar. Barnen i den andra gruppen har då som uppgift att ta bort förlägenheten, genom att till exempel röra vid ett generat barn på axeln. Slå därefter på musiken igen och upprepa samma rörelser tre gånger innan grupperna byter roller. Avsluta övningen genom att jaga bort pinsamheten och skratta högt tillsammans.
   b. Lek med flanofigurer. Leken ska illustrera pinsamma situationer där djurisarna blir generade. Välj tillsammans ut situationer där man kan bli generad. Spela därefter upp situationerna i form av dramalek.
3. Avsluta dagens övning genom att be barnen beskriva – eller på annat sätt visa – den här känslan. Hur syns och hörs den?
4. Berätta för gruppen vad som övades idag och vad man fick möjlighet att lära sig. Diskutera också vad som var lätt i övningen och vad som eventuellt var svårt.

TEMA OTÅLIG

Om man har sett fram emot att leka med en leksak, som dessvärre någon annan redan leker med, kan man bli otålig. Det blir Satsumas i *Pax den är min*. Man kan också bli otålig när man väntar på sin tur i spelet eller leken, vilket Ull och Fiolin får erfara i *Min tur*.

Hur kan en vuxen hjälpa ett barn i sin otålighet?

Känslor är ofta starkt kroppsliga. Otålighet är en sådan känsla. Den kan få sinnet och kroppen att vilja röra sig. Ett litet barn kan till exempel vara så upphetsad över nästa lekstund att hen inte kan stå still. En vuxen persons stress kan öka barnets otålighet.

- En vuxen kan förekomma otålighet genom att ge tydliga instruktioner och uppmärksamhet till barnet.
- Organisera gärna möjligheter att hoppa, studsa, springa och ha vilda lekar varje dag. Detta gör det lättare för barnet att koncentrera sig i de stunder när det behöver vara stilla.
- Det är ett vuxenansvar att inte sätta barnet i en alltför svår social situation. Ett otåligt barn kan lugnas genom att ha ögonkontakt, lyssnas på och bli omfamnad.

Samtal i barngruppen	
Vem?	Vem var otålig i programmet? Hur såg vi att hen var otålig?
Varför?	Varför var hen otålig? Vad var det egentligen som hände?
Känslor?	Det är inte bara känslan att vara otålig som djurisarna upplever. Vilka fler sorters känslor finns i programmet ni har sett?
Berätta!	Otålighet innebär att du ser fram emot en sak som är viktig för dig. Men det är ofta man inte får det man vill på en gång. Då måste man vänta en stund. En vuxen kan hjälpa dig att lugna ner dig och koncentrera dig när det behövs.

Övningar

1. Berätta för barnen att vi idag kommer att lära oss att förstå känslan av otålighet. Tänk tillsammans på saker som får er att känna er otåliga.
2. Exempel på övningar som kan varieras och upprepas under temaperioden:
   a. I takt med snabb musik leker barnen att de är björnungar och rör sig runt i lokalen. Syftet är att ge uttryck åt otålighet med gester, rörelser och ansiktsuttryck. När musiken byts ut till en lugnare variant letar varje barn upp ett utrymme som symboliserar ett eget bo. Det kan vara en filt placerad på golvet. I boet kryper björnungen ihop för att lugna ner sig.
   b. Titta på ett program, till exempel *Pax den är min* och *Min tur*. Diskutera hur man ska agera i den otåliga situationen. Använd gärna känslokort för att stödja aktiviteten.
3. Avsluta dagens övning genom att be barnen beskriva – eller på annat sätt visa – den här känslan. Hur syns och hörs den?
4. Berätta för gruppen vad som övades idag och vad man fick möjlighet att lära sig. Diskutera också vad som var lätt i övningen och vad som eventuellt var svårt.

TEMA LUGN

Ull och Fiolin leker farmödrar i *Vad leker ni?* Det är en lugn lek och Satsumas tycker att den leken är alldeles för tråkig. Hen vill leka dinosaurie i stället. Känslan tycker att det är för mycket ljud i staden i avsnittet *Lyssna nu*. Det ger ingen lugn och ro.

Hur kan en vuxen ge stöd till ett barn att finna lugn och stillhet?

Lugnet och stillheten känns som en varm och bra känsla i hela kroppen. En 4-5-åring är ofta glad när hon eller han känner sig trygg och mår bra. Lägg gärna in lugna stunder under dagen där barnet kan vila, läsa, titta eller lyssna på ett program. Som vuxen kan man skapa, stötta eller bevara en känsla av lugn med sin egen röst genom att börja prata lugnare och tystare.

- En vuxen kan hjälpa barnet att lugna ner sig genom att avsätta tid och närvaro. Tillräckligt med tid bör till exempel avsättas vid övergångssituationer, som att klä på sig.
- Den lugna situationen är väl lämpad för samtal. Prata med barnet. Fråga hur dagen har varit. Vad gjorde dig lycklig idag? Vilka känslor har du haft under dagen?

Samtal i barngruppen	
Vem?	Vem var lugn i programmet? Hur såg vi att hen var lugn?
Känslor?	Det är inte bara känslan att vara lugn som djurisarna upplever. Vilka fler sorters känslor finns i programmet ni har sett?
Berätta!	Berätta för varandra vad som får er att må bra och bli lugna. I vilka situationer ägnar vuxna tid för dig? Hur kan du få fler lugna stunder under dagarna?

Övningar

1. Berätta för barnen att vi idag kommer att lära oss mer om känslan av lugn och stillhet. Fundera högt tillsammans över saker som gör er lugna. Hur känns det lugna i kroppen?
2. Exempel på övningar som kan varieras och upprepas under temaperioden:
   a. Låt barnen i par (alternativt smågrupper) skapa olika känslokombinationer med hjälp av känslokorten. Be barnen komma på hur de med en lugnande röst eller känsla kan stödja en kompis som är arg, ledsen eller något annat. Uppgiften kan också illustreras med hjälp av drama.
   b. Låt barnen föra en emotionell dagbok under en tid. I slutet av en dag färgar de en ruta i dagboken med den färg som motsvarar det emotionella tillståndet, förslagsvis: arg = röd, glad = gul, blå = lugn. Med hjälp av dagbokens färger visas vilka känslor som har rymts under den utvalda tiden. Som pedagog kan man följa upp färgvalen i samtal med barnen för att stödja deras dagar på förskolan. Någon kanske behöver hitta fler lugna stunder?
3. Avsluta dagens övning genom att be barnen beskriva – eller på annat sätt visa – den här känslan. Hur syns och hörs den?
4. Berätta för gruppen vad som övades idag och vad man fick möjlighet att lära sig. Diskutera också vad som var lätt i övningen och vad som eventuellt var svårt.

TEMA FÖRVÄNTANSFULL

När man väntar på att något roligt ska ske är man förväntansfull, vilket Fiolin är när hen ser framför sig sin finaste pärlplatta färdigstrykt i *Hemligheter*. Att få leka med en kompis efter förskolan är kul! Man bygger upp förväntningar. Men i *Får jag vara med* verkar det inte bli som förväntat.

Hur kan en vuxen hjälpa ett barn att klara av väntetid?

Väntan kan göra att tiden känns lång vilket kan leda till irritation. Det är först vid 3-4 års ålder som barnet inser att saker inte händer omedelbart. Detta kräver både språklig utveckling och bättre tidsuppfattning. Det är relaterat till språkutveckling eftersom barnet lär sig att bättre förstå och uttrycka tidsrelaterade händelser med språket.

- En vuxen kan hjälpa genom att förklara ett tidsperspektiv. “Efter vilan” är till exempel ett konkret sätt att beskriva ”eftermiddag”.
- Ibland kan ett barn se fram emot något så att väntan blir svår. Det kan tära på tålamodet också hos den vuxne. Då behöver väntan förklaras och beskrivas. Kanske kan barnet och den vuxne tillsammans prata om det roliga som stundar så att barnet får utlopp för sin förväntan på ett positivt sätt?

Samtal i barngruppen	
Vem?	Vem var förväntansfull i programmet? Hur såg vi att hen var det?
Varför?	Varför var hen så full av förväntan? Vad var det egentligen som hände?
Känslor?	Det är inte bara känslan att vara förväntansfull som djurisarna upplever. Vilka fler sorters känslor finns i programmet ni har sett?
Ge tips!	Ibland måste du vänta på din tur! Om du hittar på något att göra medan du väntar känns väntetiden inte lika lång.

Övningar

1. Berätta för barnen att vi idag kommer att lära känna känslan av förväntan. Tänk tillsammans på situationer där man kan behöva vänta jobbigt länge. Hur känns den väntan?
2. Exempel på övningar som kan varieras och upprepas under temaperioden:
   a. Rita en tågvagn på ett A4-blad. Gör en papperskopia till varje barn, som barnen själva får färglägga. Lägg alla färgglada tågvagnar på golvet med lagom avstånd till varandra, så att de bildar ett långt tåg. Låt därefter barnen i tur och ordning kliva på en vagn som någon annan har färglagt. När alla barn är på tåget diskuterar ni hur det kändes att vänta. Hur kan man göra väntetiden bekväm för alla? Och hur känns det att inte få kliva på sin egen tågvagn?
3. Gör en lyssningsövning med barnen i syfte att vara lugn, i väntan på en rolig aktivitet. Utse en första talare. Ge talaren ett glatt känslokort i handen och be talaren berätta vilken sak under dagen som ger glädje. Övriga lyssnar under tystnad medan talaren berättar. Var och en av

barnen turas därefter om att tala.

4. Avsluta dagens övning genom att be barnen beskriva – eller på annat sätt visa – den här känslan. Hur syns och hörs den?
5. Berätta för gruppen vad som övades idag och vad man fick möjlighet att lära sig. Diskutera också vad som var lätt i övningen och vad som eventuellt var svårt.

TEMA IRRITERAD

I *Jag gillar inte kramar* blir Känslan irriterad när en gammal släkting rufsar om i håret. Det är också lätt att bli irriterad, som Flöjt blir, i *Superhjälparna*. Att en tvättbjörn retas i *Retas inte* kan också vara irriterande. Undrar om Lonnie också blir irriterad när barnen inte lyssnar, varken på henne eller på varandra, i *Lyssna nu?*

Hur kan en vuxen hjälpa ett barn som är irriterad?

Irritationen kan få ögonbrynen att närma sig varandra och kinderna att bli röda. Ett 4-5 år gammalt barn kan reagera med irritation på många händelser. Det kan bland annat vara irriterande för barnet att behöva lämna en lek, eller att någon förstör leken. Det är viktigt att betona för barnet att både positiva och negativa känslor är en del av livet. Man får vara arg. Man behöver inte alltid vara nöjd.

- Det är skönt för ett barn att ha tydliga och konsekventa regler. Detta hjälper att förhindra konflikter och gör också konflikterna lättare att hantera.
- En vuxen behöver behandla ett barns dåliga humör på samma respektfulla sätt som det görs med en vuxen.
- En vuxen kan hjälpa till att tidigt identifiera och uttrycka känslor: ”Började du störa dig på det?”, ”Det verkar som om du var på dåligt humör?”. Den vuxne behöver reservera tillräckligt med tid för att lösa konfliktsituationer.

Samtal i barngruppen	
Vem?	Vem var irriterad i avsnittet? Hur visade det sig för andra?
Varför?	Vad hände i programmet? Varför var hen irriterad?
Känslor?	Det är inte bara känslan att vara irriterad som djurisarna upplever. Vilka fler sorters känslor finns i programmet ni har sett?
Ge tips!	Ibland finns det besvikelser och situationer som är irriterande. Berätta för en vuxen när något inte känns bra. Den vuxne kan hjälpa till att hantera känslan och reda ut situationen. Du kan också försöka berätta för dina vänner om din egen känsla, exempel: ”Jag är irriterad för att du har förstört mitt spel”.

Övningar

1. Berätta för barnen att vi idag kommer lära känna den känsla som gör oss irriterade. Tänk tillsammans på vilka saker som får er att bli irriterade. Hur känns irritationen i kroppen?

2. Exempel på övningar som kan varieras och upprepas under temaperioden:
   a. Fråga barnen om någon av dem skulle vilja bli avritad. Låt det barnet lägga sig på ett stort papper medan övriga barn ritar konturen av kroppen på papperet. Därefter färglägger varje barn vilken känsla den känner i vilken del av kroppen. Bestäm färger som symboliserar den särskilda känslan. Stöd ritandet med frågor som: ”Var känner du en bra känsla som glädje?”, ”Var känner du en jobbig känsla som ilska?”. Diskutera tillsammans och följ gärna upp diskussionen genom att fråga vad som händer i kroppen när man blir arg eller irriterad. Fråga också barnen hur ilskan kan hanteras utan att skada andra.
   b. Använd flanofigurer för att illustrera situationer där dockorna blir irriterade. Planera innehållet med barnen. Spela upp scenerna. Avsluta aktiviteten med samtal om lämpliga sätt att agera i olika situationer.
3. Avsluta dagens övning genom att be barnen beskriva – eller på annat sätt visa – den här känslan. Hur syns och hörs den?
4. Berätta för gruppen vad som övades idag och vad man fick möjlighet att lära sig. Diskutera också vad som var lätt i övningen och vad som eventuellt var svårt.

TEMA FÖRVÅNAD

Man kan bli förvånad när man överraskas av något. Efter att ha tappat Fiolins pärlplatta i *Hemligheter* överraskas hen senare med en ny pärlplatta med alla tre kompisarna på. Och i *Att råka luras lite* är det Lonnie som överraskar barnen med fruktsallad och vispgrädde. Mums!

Hur kan man ge stöd åt barn i att hantera överraskningar?

Överraskningar kan vara små eller stora, och barn reagerar olika på dem. Det finns barn som snabbt blir glada över nya saker och det finns barn som behöver tid för att vänja sig vid dem. Barn som tycker om rutiner kan behöva pröva nya saker i en trygg miljö.

- När man känner ett barn blir det lättare att ta hänsyn till barnet och dess känslor. Behöver det här barnet tydliga rutiner eller uppskattas spontanitet?
- Om det behövs kan den vuxna ge barnet utrymme och tid att anpassa sig till den nya situationen.

Samtal i barngruppen	
Vem?	Vem var förvånad i avsnittet? Hur visade det sig för andra?
Varför?	Vad hände i programmet? Varför var hen förvånad?
Känslor?	Det är inte bara känslan att vara förvånad som djurisarna upplever. Vilka fler sorters känslor finns i programmet ni har sett?

Ge tips!	En överraskning är i bästa fall en trevlig sak. Men en ny sak eller upplevelse kan också oroa. Berätta för den vuxne hur du mår. Tillsammans kan ni fundera var känslorna kommer ifrån och vad som orsakar dem.

Övningar

1. Berätta för barnen att vi idag kommer lära känna känslan att bli överraskad. Berätta för varandra om situationer när ni har blivit förvånade.
2. Exempel på övningar som kan varieras och upprepas under temaperioden:
   a. Låt barnen öva på att känna igen olika tonfall, relaterade till känslomässiga tillstånd. Säg frasen: ”Nu är det dags att sluta spela” på olika sätt – glatt, argt och förvånat (osv). Hur påverkas frasen av tonfallet? Prata tillsammans kring detta. Avsluta aktiviteten genom att barnen själva får säga samma mening när de låter överraskade.
3. Skapa en klippbok med barnen. Fyll den med stora, små och glada överraskningar. Låt barnen själva göra teckningar, bilder och andra minnen till boken, till exempel bilder från födelsedagar.
4. Avsluta dagens övning genom att be barnen beskriva – eller på annat sätt visa – den här känslan. Hur syns och hörs den?
5. Berätta för gruppen vad som övades idag och vad man fick möjlighet att lära sig. Diskutera också vad som var lätt i övningen och vad som eventuellt var svårt.

Handledningen är skriven av Vilja Laaksonen i samarbete med UR.
Vilja Laaksonen är doktor i pedagogik, med inriktning barns kamratrelationer i förskolan.

Källor

- Laaksonen, V. & Repo, L. 2017. Kompiskonst. Kunskap och övningar för att skapa en fungerande grupp. Folkhälsan.
- Laaksonen, V. 2014. Children's peer interaction skills and bullying in the peer groups of preschool (Abstract in English, dissertation in Finnish). Jyväskylä Studies in Humanities. University of Jyväskylä.

Upphovsrätten till innehållet i den här lärarhandledningen tillkommer UR, om inte något annat särskilt anges. Lärarhandledningen får fritt kopieras, distribueras digitalt och visas i undervisningssammanhang. När lärarhandledningen eller delar av innehållet används på olika sätt ska den ideella upphovsrätten iakttas.

Det här betyder att du som lärare i din undervisning bland annat får kopiera upp så många kopior du behöver av hela eller delar av lärarhandledningen och dela ut till elever, tillhandahålla den digitalt till eleverna i en elevportal eller liknande, eller visa i en Powerpointpresentation. Viktigt att tänka på när du använder lärarhandledningen, på olika sätt, är att det alltid ska gå att se vem eller vilka som har upphovsrätten. Om lärarhandledningen kopieras upp i sin helhet så framgår det redan, men om det är så att du väljer att bara använda någon del behöver du skriva i anslutning till det du använder vem eller vilka det är (UR och/eller annat namn, som framgår i lärarhandledningen).

Känslokort

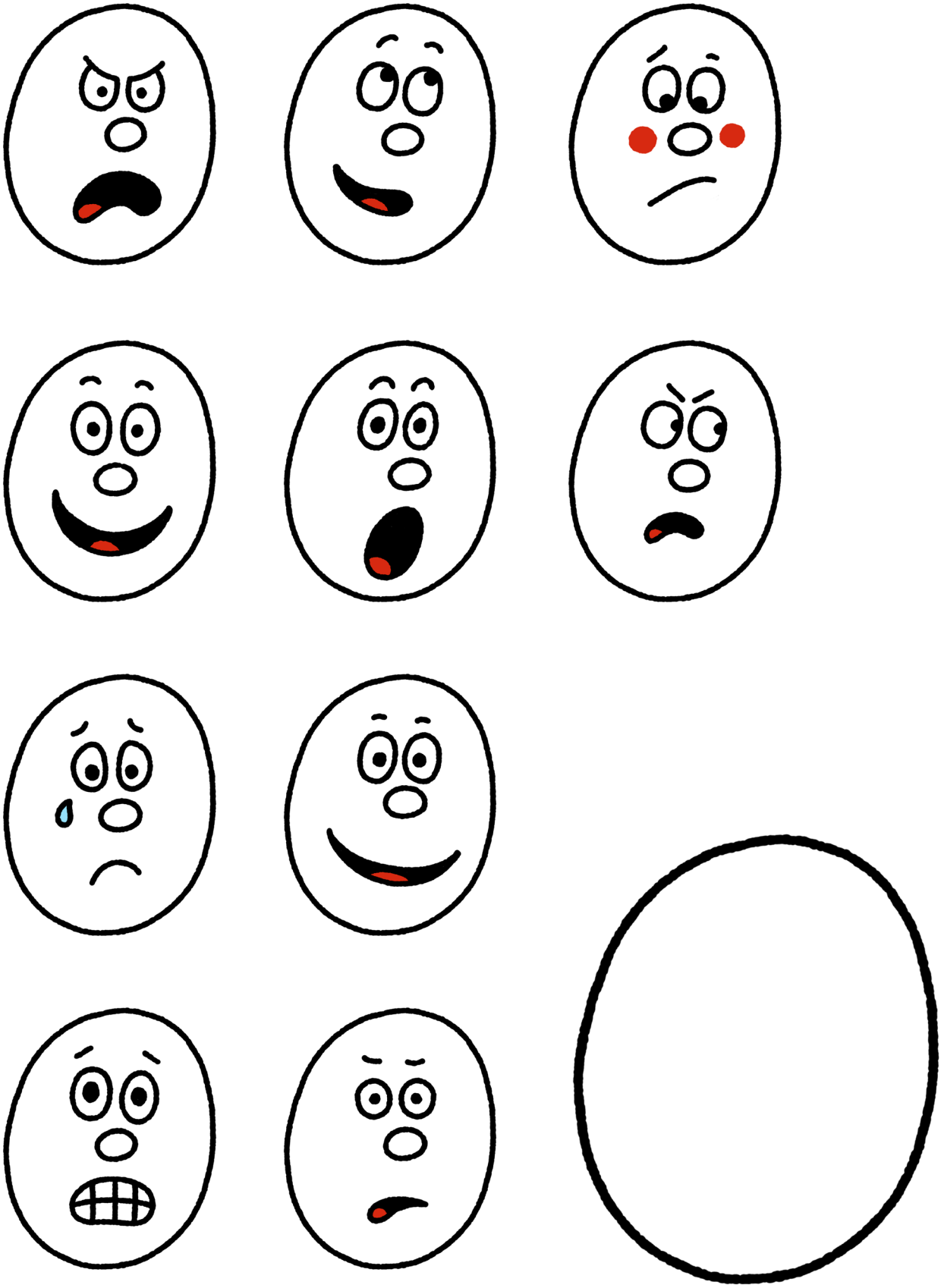

Illustration: FINSTA

Flanofigurer

Illustration: Sara Björkqvist/UR

Känslometer

Illustration: Sara Björkqvist/UR

LOVE