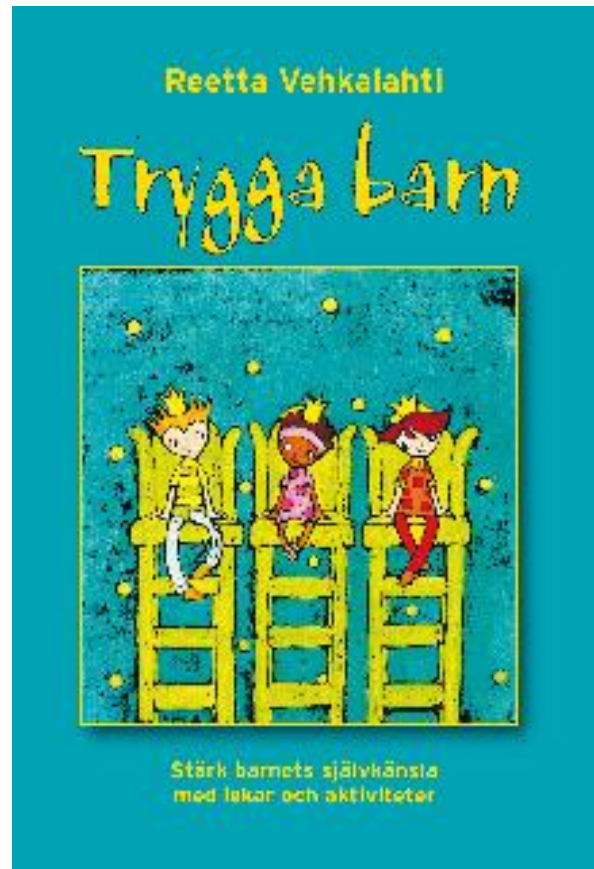


Trygga barn i skolan

Vad kan vi i skolan göra för att alla barn ska få växa upp i en positiv miljö och utvecklas till individer som är trygga i sig själva?

Grunden för nedanstående material är boken **Trygga barn – Stärk barnets självkänsla med lekar och aktiviteter** som Reetta Vehkalahti har skrivit som en praktisk handledning för lärare, barnledare, eftisledare, klubbledare, vårdare och andra fostrare. Reetta Vehkalahti är utbildad teaterinstruktör och har stor erfarenhet av arbete tillsammans med barn inom bland annat teatergymnastik, musik och hantverk.

Boken är uppbyggd kring 20 teser (budord) som är viktiga för alla vuxna att komma ihåg i syfte att stärka barnets sunda självkänsla och skapa förutsättningar för ett gott samspel och god kommunikation med andra. Frågor som behandlas är bland annat hur man visar uppskattning, vikten av positiv uppmärksamhet och glädjen av att lyckas.



Varje kapitel inleds med en kort teoridel om det aktuella budet. Sedan följer detaljerade beskrivningar av konkreta aktiviteter, lekar och pyssel som stöder detta. Övningarna passar för barn i olika åldrar och i olika situationer.

Nedan finns en lista över de 20 teserna samt ett läromaterial sammanställt av Sari Nevalainen (Religionspedagogiska institutet) och Helena Sandberg (Kyrkans central för det svenska arbetet). Här ingår, som förslag på hur bokens innehåll kan tillämpas i skolan, en del utdrag ur boken, beskrivningar av valda lekar och aktiviteter samt några lektionsplaner. Materialet finns på webbadresserna <http://www.evl.fi/svenska/skola> och <http://www.fontanamedia.fi>.



Boken utgör en del av projektet ”**Sätt fart på det goda**”. Projektet vill fästa uppmärksamheten på allt det goda som finns runtomkring oss samt inspirera till att sprida det vidare. Snurran är symbolen för detta. Mer information om hur projektet kan tillämpas finns på webbadressen <http://www.evl.fi/svenska/skola>.

Reetta Vehkalahti: Trygga barn – Stärk barnets självkänsla med lekar och aktiviteter
ISBN 978-951-550-701-3

© 2008 Reetta Vehkalahti och Fontana Media, 09-612 6150, <http://www.fontanamedia.fi>

© Illustrationer: Nina Haiko

Originallets titel: Kehu lapsi päivässä, © 2007 Lasten Keskus, Helsingfors

De 20 teserna (budorden) för att stöda barnets självkänsla

1. Se barnet
2. Lyssna på barnet
3. Stöd barnet som individ
4. Stöd barnen som grupp
5. Värdesätt barnet
6. Värdesätt dig själv och gör dig förtjänt av barnets uppskattning
7. Ge barnet tid
8. Ge barnet utrymme
9. Lita på barnet
10. Var pålitlig
11. Gläd dig åt framgångar tillsammans med barnet
12. Ingen är fullkomlig
13. Samarbeta med barnet
14. Undersök, experimentera och lär dig tillsammans med barnet
15. Ha roligt tillsammans med barnet
16. Lär känna barnet
17. Väck barnets entusiasm
18. Acceptera att både du och barnet förändras
19. Ge beröm på ett skickligt och uppriktigt sätt
20. Tro gott om barnet



SÄTT FART PÅ DET **GODA**

Trygga barn i skolan: en temadag med barnet i centrum

Nedan följer exempel på övningar kring vilka man kan bygga upp en hel temadag. Några av övningarna passar bra att utföra i klassrummet medan andra lämpar sig bättre ute på gården. Välj de övningar som passar din barngrupp bäst.

1. Se barnet

Namnmaskinen

I namnmaskinen formar gruppens medlemmar så småningom en hel maskin som rör sig. Varje gruppmedlem är en del i maskinen, och alla delar hör ihop med varandra. Leken börjar med att en frivillig går och ställer sig framför de andra. Denne börjar upprepa en rörelse som han själv valt, samtidigt som han upprepar sitt namn i en rytm och med en röst som passar till rörelsen. Nästa barn ansluter sig till maskinen genom att anpassa sin egen rörelse till det första barnets. Det första barnet tystnar en stund för att lyssna på det andra barnets namn. Sedan börjar maskinen fungera som en helhet igen och bådas röster förenas. Varje gång ett nytt barn kopplas till maskinen tystnar den för en stund och alla lyssnar på den nya maskindelens namn. Till slut ansluter sig också ledaren till maskinen. Maskinen fungerar som en helhet ett tag, accelererar kanske lite, saktar sedan av och stannar till slut helt och hållet.

2. Lyssna på barnet

Barnen hittar själva på nya lekar och spel

Dela upp barnen i smågrupper på två till fem personer som får i uppgift att hitta på en ny utomhuslek. För att få fart på fantasin kan man plocka fram olika saker som ska användas i leken: bollar, band av tyg eller liknande. Barnen kan också tillsammans ge ett namn åt leken innan de hittar på reglerna. Smågrupperna utvecklar den nya leken och prövar leken inom smågruppen. Efteråt lär de ut leken åt hela gruppen, och till sist kan alla ännu förbättra leken tillsammans.

3. Stöd barnet som individ

Vad vet vi?

Välj ut ett barn som leken kretsar kring. De andra delar upp sig i två lag. Lagen börjar nu i tur och ordning berätta saker om barnet: han är 10 år gammal, han har två systrar, han har blå ögon och så vidare. Barnet delar ut en poäng för det som stämmer. För varje uppgift som inte stämmer förlorar laget däremot en poäng. Ju längre leken håller på, desto större risker måste laget ta för att kunna ge mer information om barnet. Leken kan också lekas så att ledaren frågar lagen frågor om barnet.

4. Stöd barnen som grupp

Spårning

Spårningen går ut på att grupperna går från kontroll till kontroll och löser uppgifterna vid kontrollen.

Förslag på kontroller:

- Ett lag på fyra personer ska ta sig fram en viss sträcka så att bara fem fötter och fyra händer (eller något annat antal) rör i marken och så att alla lagmedlemmar rör vid varandra hela tiden.
- Laget ska göra till exempel en plättsmet så att en del av laget har förbundna ögon. Enbart de här deltagarna får röra vid de föremål och ingredienser som behövs. Lagets seende medlemmar berättar utgående från receptet hur de blinda ska göra.
- Lagmedlemmarna ska en i taget slingra sig igenom en hinderbana som är gjord av snören där det hänger bjällror. De ska försöka klara banan så att ledaren, som står med ryggen till, inte hör bjällrorna.
- Lagets medlemmar ska visa varandra olika ord med hjälp av pantomimer, och de håller på tills de gissat rätt ett visst antal gånger. Orden ges av ledaren.
- Laget ska hitta vissa bestämda föremål eller växter i omgivningen.
- Laget ska röra sig en viss sträcka med sammanbundna ben.

Förslag på sätt att ge ledtrådar för att förflytta sig från en kontroll till en annan:

- koder eller osynlig skrift (spegelskrivning, text skriven med stearin eller citronsaft som blir synlig med hjälp av en vaxkrita eller genom upphettning)
- kartor
- fotografier

7. Ge barnet tid

Berättelse för avkoppling

Barnen ligger på golvet med slutna ögon. Ackompanjerad av lämplig, lugn musik berättar ledaren en berättelse, till exempel så här:

Du ligger i ett badkar med varmt vatten. Du känner hur vattnet böljar omkring dig och värmer dig. Dina tår är täckta av vatten, dina fotleder är varma, benen och låren är täckta av varmt vatten. Dina armar flyter bredvid dig i badkaret och känns helt tyngdlösa. Vattnet värmer din haka och dina öron. Vattnet dämpar alla ljud och det är lätt att glömma att det finns något annat omkring dig än varmt, skönt vatten. Du känner inte längre var gränsen mellan vattnet och dina fingrar går. Du känner inte dina tår, och inte heller dina armar. Det känns som om du smälter ihop med det varma, ljuvliga vattnet. Det är inte alls skrämmande, utan tryggt och behagligt. Du vet att du kan stiga upp när du vill, men just nu känns det skönt att bara vara, slappna av och smälta samman med det varma vattnet.

Sedan känner du hur badkarsproppen lossnar och vattnet långsamt börjar rinna ner i avloppet. Det kittlar lite och känns lustigt, precis som om någon drar i dig lite lekfullt och bjuder dig med ut på ett äventyr. Du ger gärna efter och njuter när du känner hur du dras med av det varma badvattnet och åker ner längs rören, runt, runt. Det kittlar och du får nästan lust att skratta. Plötsligt sköljs det varma vattnet, och du med det, ut ur avloppsröret med fart och fläng! I samma stund känner du att det finns väldiga

massor av friskt, svalt vatten runtomkring dig. Du är i havet! Du märker plötsligt att du känner dina fingrar, och de känner sig för i havsvattnet runtomkring dig. Du vickar på tårna och känner hur dina armar och ben långsamt tycks samla ihop sig igen. Du känner att din mage på nytt blir en del av dig och du rör försiktigt på en kroppsdel i taget som för att vara säker på att de har återvänt. Du känner dig pigg, pånyttfödd, som om du klarar av vad som helst. Havsvattnet bär dig, det är svalt och friskt. Något glimmar till i vattnet och snuddar vid din arm. Kanske var det en fisk, en akvariefisk, färggrann och blixtnabb. Du simmar genom ett fiskstim i havet och känner dig lika snabb och smidig som de glänsande småfiskarna.

Sedan träffar dina tår sandbotten. Du känner varje sandkorn och ställer dig upp. Ditt huvud är ovanför vattenytan. Du börjar vada in mot stranden. Solen skiner och värmer ditt ansikte, dina axlar, din bröstorg. Du vadar upp ur vattnet och solen torkar de salta vattendropparna på din hud. Du känner att du är redo för vad som helst.

Under berättelsen kan barnen antingen ligga stilla eller röra sig lite med slutna ögon medan de lyssnar på sagan. Diskutera berättelsen efteråt. Vilka fiskar föreställde barnen sig att det fanns i havet och hur kändes det att smälta samman med vattnet? Ta tillräckligt med tid på er för historien så att barnen hinner komma in i stämningen.

9. Lita på barnet

Blindvalsen

Ett seende par leder en blind genom att hålla den blinda i händerna. De rör sig eller dansar i takt med lugn musik. De seende byter blinda sinsemellan genom att komma överens om bytet med ljudlösa tecken. Det är viktigt att den blinda aldrig lämnas ensam och att paret hela tiden tar hand om honom eller henne. Det seende paret uppgift är att se till att den blinda inte krockar med folk eller föremål. De seende ska också hela tiden iakttä den blinda och lägga märke till hur snabbt eller våghalsigt de kan leda honom eller henne. Om den blinda verkar orolig över att bli ledd måste den seende vara mycket försiktig. Den seende leder, men den blinda bestämmer takten. Efter blindbocksövningarna är det också bra att diskutera hur det kändes att vara blind eller hur det var att leda en annan.

12. Ingen är fullkomlig

Jag är urusel på ...

Deltagarna sitter i ring på golvet. En i taget börjar en berättelse med orden: "Jag är urusel på...". Sedan beskriver deltagaren, med så mycket klagan och överdrift som möjligt, hur dålig han eller hon är på något. "Jag är urusel på att ro! Sist, när jag skulle ro, kom jag inte längre än en meter från bryggan. Först fick jag båten att röra sig i cirkel, sedan tappade jag ena åran och till slut kantrade båten, jag föll i vattnet och mina skor fastnade i dyn! Ingen kan vara lika dålig på att ro som jag!" Den som är allra uslast är naturligtvis bäst i den här leken. När deltagarna märker att alla är dåliga på något tar de inte längre sina egna svagheter på så stort allvar.

15. Ha roligt tillsammans med barnet

Klädnypskrig

Deltagarna kommer överens om ett relativt stort spelområde. Gruppen delas i två och varje lag får ett stort antal klädnypor i sin egen färg. Målet är att fästa så många klädnypor som möjligt i motståndarlagets kläder. Bråk och fysiskt motstånd är förbjudet, men att väja och springa undan är tillåtet. Det är förbjudet att ta loss klädnypor från kläderna. Det lag som har minst klädnypor i kläderna när leken är slut vinner.

16. Lär känna barnet

Jag har aldrig...

I leken behöver man ett vattenglas per spelare och en kanna vatten, alternativt karameller eller kex.

Leken går ut på att varje spelare i tur och ordning berättar något om sig själv genom att börja meningen med "Jag har aldrig ...". Exempelvis: "Jag har aldrig varit utomlands." Alla som har varit utomlands måste dricka ett glas vatten (det lönar sig att använda små glas så att ingen får magknip i onödan). Målet är att komma på sällsynta saker som så många andra som möjligt har gjort. Alternativt får var och en som inte har gjort det som nämns äta en karamell, eller så delar man ut poäng istället för att äta och dricka. Varje gång någon lyckas säga något som alla andra har gjort, får personen två poäng. Om bara en av de andra spelarna har gjort samma sak, får både den spelaren och den som kom med förslaget en poäng.

"Jag också" är en bakvänd variant på samma lek. I tur och ordning berättar var och en något om sig själv. Om det stämmer in någon annan deltagare ropar denna: "Jag också!" Till exempel: "Jag tycker om choklad" – "Jag också!" Leken kan lekas antingen så att målet är att få så många som möjligt att skrika "Jag också!" eller så att målet är att få bara en ur gruppen att hålla med. Kom överens om reglerna för straff och belöning beroende på antalet deltagare.

17. Väck barnets entusiasm

En present åt kompis

Gruppen delar upp sig i par. Den ena ur paret ger den andra en osynlig present utan att på något sätt visa presentens storlek, form eller vikt. Mottagaren utropar genast entusiastiskt: "Ett tvättfat! (Eller vad man nu kommer att tänka på.) Oj så underbart! Det här har jag alltid önskat mig!" Givaren fortsätter lika entusiastiskt: "Ja! Visst är det fint! Jag tänkte att vi kunde tvätta kläder!" (Eller vad paret nu kommer att tänka på.) Allt som föreslås förverkligas också, och turvis hittar paret på nya saker att göra eller utvidgar det de kom på tidigare. Att vissa av förslagen är orealistiska spelar ingen roll. "Visst ska vi tvätta kläder! Vi tvättar grannens kläder också!" "Ja! Titta! Det här fatet tvättar kläderna av sig själv! Det är ett magiskt fat!" "Wow! Kan man göra något annat magiskt med det!?" "Det växer ju! Ska vi simma i det?"

När det inte längre går att få ut något mer av den första presenten, ger den andra i sin tur en present och övningen börjar om från början.

19. Ge beröm på ett skickligt och uppriktigt sätt

Experter

Det kan vara lättare för barnen att lära sig att ge respons om de får spela en roll. Kalla in en grupp experter i något ämne. Experterna spelas av några av barnen. Experterna utrustas med lämplig klädsel. Till exempel glasögon, mustasch eller slips kan få experten att kännas mera äkta. Det som bedöms kan vara allmänt till en början eller så kan barnen bedöma de vuxnas prestationer. Experterna ger kanske respons på tv-program, planeringen av lekplatsen eller daghemmets inredning. Dessutom är det möjligt att experterna har olika förhållningssätt eller bakgrund. En av dem är kanske kolossalt strikt och saklig, medan en annan är tillåtande och sprallig.

I expertleken lär barnen sig att ge respons och förhålla sig till responsen som till personliga åsikter. Senare kan ni använda er av experterna också när barnen ger varandra respons.

Denna övning kan också användas för att utvärdera temadagen.

Idéer för lektionsplaner

En lektion (modersmålet)

Bud 2. Lyssna på barnet: Gemensamma berättelser

Börja med att alla barn tar med sig till skolan ett intressant föremål. Samla föremålen på golvet och sätt er i en ring runt dem. Ledaren berättar sedan att alla sakerna kommer från en lägenhet, men att den som har bott i lägenheten har försvunnit. Syftet med berättelsen är att ta reda på vem som bodde i lägenheten och vad som hände honom eller henne. Ledaren fortsätter med att ställa frågor som är kopplade till sakerna och berättelsen som skapas:

- Tror ni att det är en pojke eller flicka?
- Johan, hur gammal skulle du säga att personen är?
- Tina, vet du varför han hade den här tången i lägenheten?
- Vad tror ni att den här dammvippan har att göra med hans försvinnande?
- Bodde han ensam?

Eftersom ledaren hela tiden formulerar frågorna på olika sätt är det lätt att svara på dem. En ny slags fråga ger alltid upphov till nya fantasibilder och den som svarar behöver inte känna några prestationskrav. Ibland kan ledaren rikta en fråga direkt till ett enskilt barn och på det sättet försäkra sig om att alla är med och skapar sagan. Då och då läser ledaren sagan från början och kontrollerar om barnen vill ändra någon detalj.

Ni kan fortsätta leken med att rita bilder av personerna i berättelsen, dramatisera eller skriva ner berättelsen.

En lektion (etik)

Bud 10. Var pålitlig: Snabbt förtroendetest

1. Varje spelare gör ett rött NEJ-kort och ett grönt JA-kort. När korten är klara är det dags för ett förtroendetest. Gruppens ledare läser upp till exempel följande frågor i snabb takt. Alla ska försöka svara ja eller nej så ärligt som möjligt genom att lyfta upp endera kortet:

Litar du på polisen?	Litar du på människor?
Litar du på din mamma?	Är du pålitlig?
Litar du på dig själv?	Litar du på skolböcker?
Litar du på lärarna?	Litar du på väderleksrapporter?
Kan lärarna lita på dig?	Litar du på innehållsförteckningar?
Kan du lita på en lögnare?	Litar du på vuxna?
Kan du vara vän med en lögnare?	Litar du på barn?
Har du någonsin ljugit?	Litar du på stora hundar?
Är du pålitlig?	Litar du på hissar?
Litar du på gamla tanter?	Litar du på dina egna ögon?
Litar gamla tanter på dig?	Tror du på allt som du ser?
Litar du på statistik?	Litar du på lagar?
Litar du på reklam?	Litar du på politiker?
Litar du på nyheter?	Litar du på läkare?
Litar du på Gud?	

Under testets gång kan läraren lägga på minnet sådana frågor där JA- och NEJ-grupperna är ungefär lika stora eller där bara en eller två personer skiljer sig från mängden.

2. Efter det blixtsnabba testet kan ni diskutera de olika åsikterna och grunderna för dem. Denna del kan också göras som en debatt. Ja- och nej-grupperna diskuterar sinsemellan. Sedan framför de sina argument och försöker övertyga den andra gruppen.

3. Tilläggsfrågor:

Varför litar du inte på allt du ser?

Varför är du pålitlig, fastän du ljuger?

Vad gör en människa/nyhet/bok trovärdig eller pålitlig?

Frågorna är ursprungligen tänkta för 13-åringar, men samma test fungerar utmärkt med 9-12-åringar. Du kan bearbeta och variera frågorna för barn i olika åldrar.

Två-tre lektioner (etik)

Bud 20. Tro gott om barnet – tro gott om varandra

Bakgrundstankar för läraren

Trots att du tror att motiven bakom allt som görs är goda, innebär det inte att du skulle vara lättlurad eller göra dig dummare än vad du är. Ibland hjälper det helt enkelt barnet att vara hyggligare. Ingen vill känna sig besvärlig och ogillad, i synnerhet inte ett barn. Kom ihåg att ett besvärligt beteende har sina orsaker. När du litar på att barnet i själva verket vill vara trevligt är det också lättare för barnet att vara det.

Vuxna som arbetar med barn måste också försöka se och iaktta världen på ett sätt som omfattar mera än det egna erfarenhetsområdet. Vi har alla vår egen bakgrund, vår kultur och våra värderingar som påverkar vårt sätt att förhålla oss till situationer och människor. Kom ändå ihåg att alla barns värderingar, erfarenheter och kultur inte nödvändigtvis överensstämmer med din världsbild eller ens den förhärskande kulturen. Vi måste i alla fall tänka efter två gånger innan vi fördömer, klandrar eller bestraffar ett barn som betar sig enligt det som är sed och bruk i hans eller hennes kultur.

Lektionsplanering

1. Diskutera i klassen:

- Vad är det viktigaste i världen för dig? (familjen, fritid, pengar, utseende, resor, idrott, arbete, skolan, vänner, hemmet, en egen dator etc.)

Läraren skriver in sakerna i ett rutsystem på tavlan.

Eleverna väljer ut de tre saker som är allra viktigast för dem och sätter ett kryss i de rutorna. Diskutera resultatet.

Gör på samma sätt med följande frågor:

- Vad tror du är det viktigaste för din mamma?
- Vad tror du är det viktigaste för Finlands president?
- Vad tror du är det viktigaste för din bästa vän?
- Vad tror du är det viktigaste för läraren?
- Vad tror du är det viktigaste för prästen i kyrkan?

Gällande vissa av frågorna kan eleverna göra en gallup, t.ex. bland lärarna i skolan eller föräldrarna.

2. Fundera och skriv upp på tavlan det som eleverna tycker att är goda respektive dåliga egenskaper. Eleverna betraktar listorna och funderar för sig själva svaret på följande frågor:

- Vilka egenskaper beskriver mig?
- Hur skulle du själv vilja förändras?
- Tror du att det är möjligt? Varför eller varför inte? Hur?

Den som vill får berätta om sina tankar inför klassen.

3. Samtala om vilka olika kulturer och folkgrupper som finns representerade i Finland (finskspråkiga, finlandssvenskar, romer, samer, ryssar, somalier etc.) och vad eleverna vet om dem. Tala om att i olika kulturer värdesätts olika saker som t.ex. ålder, kön, samhällsställning, släkt och ursprung, egenskaper, utseende o.s.v.

Efter samtalet görs ett dramaspel om kulturkrockar

Dela gruppen i två mindre grupper. Vardera gruppen skapar sig en kultur med seder, bruk och tabun. Det kan finnas en ledare i vardera gruppen. Genom att ställa frågor och sammanfatta hjälper ledaren till när grupperna ska komma överens om detaljer och normer för hur man ska uppföra sig.

Frågor som inspirerar till att tänka vidare är till exempel:

- Värderar man gamla eller unga människor högre i den här kulturen?
- Hur märker man det?
- Vilka saker är det oartigt att prata om?
- Hur hälsar man på varandra?
- Vem är ledare och varför?
- Hur tar man emot gäster och hur ska de uppföra sig?
- Vilka saker sätter man värde på och vad tycker man illa om?

Är det fråga om yngre barn kan ni fokusera mera på konkreta saker medan ni tillsammans med äldre barn kan gå in på också riktigt djupsinniga frågor.

När kulturerna har skapat sig ett antal centrala handlings- och tankemodeller hälsar de på hos varandra och gör sitt bästa för att vara hövliga och följa de andras regler.

4. Efter övningen diskuterar man vilka erfarenheter man fick. Nedanstående frågor kan vara till hjälp för fördjupning.

- När tycker du själv att du har uppfört dig dåligt?
- Har du blivit bestraffad någon gång, fast du inte tyckte att du hade gjort något som var fel? Hur kändes det?

5. Sammanfattning

Målet för samtalet och bearbetningen är att eleverna ska inse att det finns olika värderingar i olika kulturer och sträva efter att förstå detta. Målet är att eleverna ska inse varför följderna blir som de blir. Det är också viktigt att se avsikten bakom en handling. Vi behöver inte acceptera alla värderingar och åsikter som avviker från våra egna, men det viktigaste är att vi tror gott om den andra även om beteendet skiljer sig och vi inte alltid lyckas uppfylla det vi strävar efter. Tro gott om varandra!