

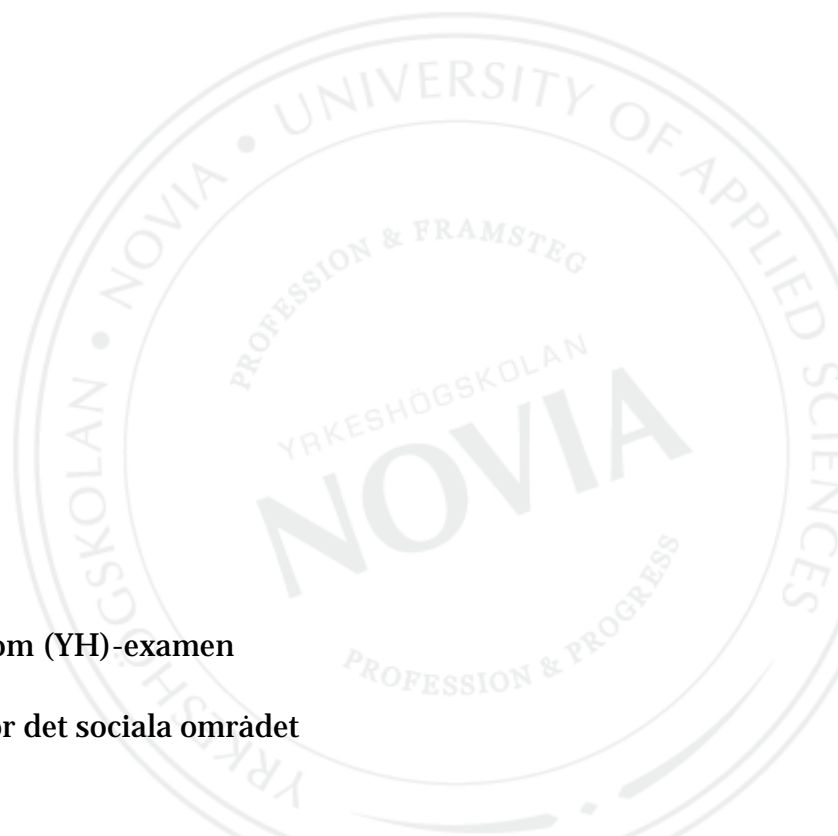
# **Att stöda barns vänskapsrelationer med hjälp av social och emotionell träning**

Ida Järnström

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Åbo 2010



## EXAMENSARBETE

Författare: Ida Järnström

Utbildningsprogram och ort: Det sociala området, Åbo

Inriktning: Socialpedagogiskt arbete

Handledare: Gunilla Björklund

Titel: Att stöda barns vänskapsrelationer med hjälp av social och emotionell träning

---

Datum 10.10.2010

Sidantal 29

Bilagor 2

---

### Sammanfattning

Examensarbetet är en del av projektet "Det resilienta barnet"; "Dagis Master" för daghem och handlar om hur barns vänskapsrelationer kan stödas med hjälp av social och emotionell träning. Syftet med mitt examensarbete är att stöda barns sociala kompetens och resiliens, vilket i sin tur stöder barns förmåga att skapa och upprätthålla vänskapsrelationer. Arbetets frågeställningar är

- hur kan man stöda barns vänskapsrelationer genom att träna social och emotionell färdighet?
- hur kan social och emotionell träning fungera resiliensstärkande?

Eftersom projektets målsättning är att utveckla resiliensstärkande modeller, metoder och material, är min produkt ett konkret arbetsmaterial för daghemspersonal. Produkten som skapats består av 18 lekkort med kompetensstärkande lekar. Lekarna tränar de sociala färdigheterna självhävdelse, empati, självkontroll, samarbete och ansvarstagande. Med lekkorten följer en manual till personalen.

Social och emotionell träning stärker barnens färdigheter i social kompetens, vilket stöder deras vänskapsrelationer. Eftersom vänskap är en skyddande faktor för resiliens, fungerar social och emotionell träning resiliensstärkande.

---

Språk: svenska      Nyckelord: resiliens, social kompetens, vänskapsrelationer,  
social och emotionell träning

---

Förvaras: Examensarbetet finns tillgängligt antingen i webb biblioteket Theseus.fi eller i biblioteket.

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Ida Järnström

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Sosiaaliala, Turku

Suuntautumisvaihtoehto: Sosiaalinen kasvatustyö

Ohjaaja: Gunilla Björklund

**Nimike:** Lasten ystävyssuhteiden tukeminen sosiaalisen ja emotionaalisen harjoittelun avulla.

---

Päivämäärä 10.10.2010

Sivumäärä 29

Liitteet 2

---

### Tiivistelmä

Opinnäytetyö on osa ruotsinkielistä projektia ”Det resilienta barnet”; ”Dagis Master” päiväkodeille. Työ käsittelee, miten lasten ystävyssuhteita voidaan tukea sosiaalisen ja emotionaalisen harjoittelun avulla.

Opinnäytetyöntavoitteena on tukea lasten sosiaalisia taitoja ja resilienssiä, mikä puolestaan tukee lasten kykyä luoda ja ylläpitää ystävyssuhteita. Työn kysymyksenasetteluun kuuluvat:

- Miten on mahdollista tukea lasten ystävyssuhteita harjoittamalla lapsen sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja?
- Miten sosiaalinen ja emotionaalinen harjoittelu voi toimia resilienssiä vahvistavana?

Koska hankkeen tavoitteena on kehittää resilienssiä vahvistavana malleja, menetelmiä ja materiaaleja, opinnäytetyön tuotteena on konkreettinen työmateriaali päiväkodin henkilökunnalle. Tehty tuote koostuu 18 leikkikortista, joilla voi leikkiä sosiaalisia taitoja vahvistavia leikkejä. Leikkeissä lapset harjoittelevat sosiaalisia taitojansa, jotka ovat: itsevarmuus, empatia, itsehillintä, yhteistyö ja vastuu. Leikkikorttien mukana tulee henkilökunnan käyttöön ohjekirja.

Sosiaalinen ja emotionaalinen harjoittelu vahvistaa lasten sosiaalisia taitoja, mikä tukee heidän ystävyssuhteitansa. Koska ystävyys on resilienssiä suojaavaa tekijä, sosiaalinen ja emotionaalinen harjoittelu on resilienssiä vahvistavaa.

---

Kieli: ruotsi

Avainsanat: resilienssi, sosiaalinen kompetenssi, ystävyssuhteet, sosiaalinen ja emotionaalinen harjoittelu

---

Arkistoidaan: Opinnäytetyö on saatavilla joko ammattikorkeakoulujen verkkokirjastossa Theseus.fi tai kirjastossa.

## BACHELOR'S THESIS

Author: Ida Järnström

Degree Programme: Degree Programme in Social Sciences

Specialization: Social educational work

Supervisors: Gunilla Björklund

Title: To support children's development of friendships with the help of social and emotional training

---

Date 10.10.2010      Number of pages 29      Appendices 2

---

### Summary

The thesis is a part of the project "Det resilienta barnet"; Dagens Master" for day care centers. The work discusses how children's ability to create friendships can be strengthened by social and emotional training. The purpose of my work is to support children's social skills and resilience, which in turn supports the child's ability to establish and maintain friendships. Topics for the work are;

- How can children's friendship be supported by training their social and emotional skills?
- How can social and emotional training function as resilience strengthening?

Since the project's goal is to develop resilience strengthening models, methods and materials, my product is a concrete working material for the day care staff. The created product consists of 18 playing cards with skill improving games. The games train the social skills: assertiveness, empathy, self control, cooperation and responsibility. With the playing cards follows a manual for the staff.

Social and emotional training strengthen children's skills in social competence, which supports their friendships. Since friendship is a protective factor for resilience, social and emotional training function as resilience strengthening.

---

Language: swedish    Key words: resilience, social competence, friendships, social and emotional training

---

Filed at: The examination work is available either at the electronic library Theseus.fi or in the library.



# INNEHÅLL

1 INLEDNING .....	1
1.2 Arbetets struktur .....	2
1.3 Bakgrund .....	3
2 RESILIENS .....	4
2.1 Begreppet resiliens .....	4
2.3 Resiliens och skyddsfaktorer .....	5
3 SOCIAL KOMPETENS .....	7
3.1 Begreppet social kompetens .....	7
3.2 Sociala kompetensens delområden .....	8
3.3 Sociala färdigheter .....	10
3.3.1 Empati .....	11
3.3.2 Självhävdelse .....	12
3.3.3 Självkontroll .....	13
3.3.4 Samarbete och ansvarstagande .....	14
4 VÄNSKAPSRELATIONER .....	15
4.1 Betydelsen av vänskapsrelationer .....	15
4.2 Vänner och Lek .....	17
5 SOCIAL OCH EMOTIONELL TRÄNING .....	19
6 LEKKORT .....	21
6.1 Uppbyggnad .....	21
6.2 Självhävdelsekort .....	22
6.3 Empatikort .....	24
6.4 Självkontrollkort .....	25
7 AVSLUTANDE DISKUSSION .....	28

## KÄLLFÖRTECKNING

### BILAGOR:

Tygfodral

Manual

## 1 INLEDNING

Detta examensarbete är en del av projektet ”Det resilienta barnet”. Målet med projektet är att utveckla resiliensstärkande modeller, metoder och material som kan användas när man arbetar med barn i daghemsålder. Det konkreta socialpedagogiska arbetsmaterialet, som skall utarbetas, inriktar sig på resiliensstärkande metoder med fokus på samarbete, alltså samspel, empatiförmåga och självbild.

Jag har länge varit intresserad av barns sociala och emotionella färdigheter. Intresset väcktes troligen när jag arbetade i en barngrupp där det finns en pojke som hade stora problem med sin sociala kompetens. Eftersom utredningarna i hans fall går långsamt har pojken inte fått någon diagnos och har således inte en egen assistent. Detta betyder att pojken inte får den hjälp och uppmärksamhet han skulle behöva och jag har märkt att ordinarie personalen i gruppen ibland känner sig lite vilsen. Jag har många gånger funderat på hur man skulle kunna underlätta situationen både för personalen och för själva barnet. Pojkens brist på social kompetens verkar negativt på hans kamratrelationer, samt leder till frustration då han inte kan uttrycka sina känslor och tankar.

När jag sedan läste in mig på begreppet resiliens märkte jag att social kompetens och vänskap hör till resiliensens skyddande faktorer, vilket bekräftade mina tankar om hur viktiga social kompetens och vänskapsrelationer är för barnets utveckling. Grunden till mitt examensarbete blev således vänskap, men för att upprätta vänskapsrelationer krävs goda färdigheter i social kompetens. Därför fick social och emotionell träning bli arbetets byggstenar. Jag vill med mitt examensarbete visa hur barnen, genom social och emotionell träning, ska kunna upprätta och bevara goda vänskapsrelationer.

Projektets målsättning är att skapa resiliensstärkande modeller, metoder och material, så jag bestämde mig för att skapa ett konkret material för daghemspersonalen. Det resulterade i 18 lekkort för social och emotionell träning, vilka finns som en bilaga i slutet av mitt arbete. Eftersom jag vill att lekkorten ska fungera stödjande för barnen är det meningen att de ska användas i förebyggande syfte under arbete med alla barn i barngruppen, alltså både med de barn som har god social kompetens samt med de barn som inte har god social

kompetens. Utgående från projektets bestämmelser är lekkorten tillämpade för barn i fem års ålder.

Syftet med mitt examensarbete är att skapa ett arbetsmaterial som kan stöda barns sociala kompetens och resiliens, vilket sedan bidrar till förstärkta vänskapsrelationer. Mina frågeställningar som jag vill ha svar på är:

- Hur kan man stöda barns vänskapsrelationer genom att träna social och emotionell färdighet?
- Hur kan social och emotionell träning fungera resiliensstärkande?

## 1.2 Arbetets struktur

Nedan följer en beskrivning av hur jag har byggt upp mitt arbete. Eftersom resiliens utgör den centrala delen av mitt examensarbete, inleder jag med att definiera och beskriva begreppet noggrannare. Fokus ligger på de skyddande faktorerna eftersom jag vill att mitt material skall fungera förebyggande.

Efter kapitlet om resiliens presenterar jag den andra stora teoridelen; social kompetens. I det kapitlet beskriver jag själva begreppet och dess delområden, samt tar upp olika sociala och emotionella färdigheter, som kan stödjas. Jag koncentrerar mig mest på färdigheterna empati, självhävdelse och självkontroll.

Från de sociala färdigheterna går jag vidare till den sista teoridelen, vänskapsrelationerna. Det är på denna del som hela mitt examensarbete baseras. I detta kapitel tar jag bland annat upp betydelsen av vänskapsrelationer samt vad vänskap innebär för barnet. Jag tar även kort upp vänskap i samband med lek, eftersom det är genom leken vänskapen växer.

I det följande kapitlet, kapitel 5, beskriver jag betydelsen av social och emotionell träning och i kapitel 6 redogör jag för mina lekkort. I den avslutande diskussionen, utvärderar jag mitt arbete i relation till mina frågeställningar. Lekkorten och en manual för hur de skall användas finns som en bilaga till arbetet.

## 1.3 Bakgrund

Under en praktikperiod på ett daghem fick jag bekanta mig med programmet StegVis, eller ”Second Step” som det heter på ursprungsspråket. Stegvis är ett program som vill minska på aggressivt beteende genom att träna sociala och emotionella färdigheter. Arbetssättet går i huvudsak ut på diskussioner kring olika temabilder. Mera information om StegVis finns på hemsidan [www.gislasonlowenborg.com](http://www.gislasonlowenborg.com).

Själv har jag alltid tyckt om att använda bilder eller kort tillsammans med barnen, eftersom det ger något konkret för barnen att se. Detta är nog orsaken till att jag blev så intresserad av programmet StegVis, dock har jag inte använt mig av StegVis-materialet som litteratur i mitt arbete.

Ett annat program som har inspirerat mig är Folkhälsans vänelevsverksamhet ”Fred & Frida”. Även i detta material finns det diskussionsbilder att fundera kring, med det kommer också en CD med mobbningsförebyggande sånger. Mer information om Folkhälsans vänelevsverksamhet finns på deras hemsida [www.folkhalsan.fi](http://www.folkhalsan.fi).

Utgående från bland annat dessa två inspirationskällor ville jag producera konkret arbetsmaterial för daghemspersonal, men jag bestämde mig för att göra lekkort istället för diskussionskort. Istället för att diskutera olika problemsituationer vill jag att barnen ska få öva i praktiken, och på detta sätt utveckla sina sociala färdigheter.

## 2 RESILIENS

Den motståndskraft barn har för att motverka psykiska problem kallas resiliens. Fenomenet kommer till uttryck hos barn, som trots svåra levnadsförhållanden klarar sig bra i livet. Kunskapen om resiliens kan hjälpa de riskbarn som inte har en tillfredsställande utveckling. För att utveckla resiliens behövs en lagom mängd risk.

### 2.1 Begreppet resiliens

Begreppet resiliens kommer från engelskans "resilience". På svenska finns det ingen direkt översättning som motsvarar hela begreppet, men liknande begrepp är exempelvis *motståndskraft*. Begreppet motståndskraft är dock inte heltäckande, eftersom det betonar själva barnet för mycket och miljön runt omkring barnet för lite. Resiliens kan finnas både som engångsfenomen och som fortlöpande processer. (Helmen Borge, 2005, 10-11).

Resiliens kan, enligt Fonagy et al. 1994, definieras som en normal utveckling under svåra förhållanden (Daniel & Wassell, 2002, 10). Nedan följer den brittiske barnpsykiatern Michael Rutters (2000) definition på resiliens:

*"Resiliens är processer som gör att utvecklingen når ett tillfredsställande resultat, trots att barnet har haft erfarenheter av situationer som innebär en relativt stor risk att utveckla problem eller avvikelse."* (enligt Helmen Borge, 2005, 12).

Andra begrepp som associeras till resiliens är *maskrosbarn*, *bemästring/coping* och *salutogenes*. De gemensamma faktorerna för dessa begrepp är bemästring, motståndskraft och överlevnadsmekanismer. Maskrosbarn är riskbarn som trots en svår uppväxtmiljö klarar sig bra i livet. Dessa barn använder sina väldigt speciella egenskaper för att på bästa möjliga sätt hantera situationen de befinner sig i. Salutogenes är ett medicinskt perspektiv och handlar om en aktiv process, som leder till att ett positivt resultat utvecklas. Både salutogenes och resiliens betonar de processer som leder människan mot hälsa och välbefinnande. Båda begreppen illustrerar dessutom relativ sundhet hos människor som upplever belastning. (Helmen Borge, 2005, 13, 15).

När det gäller forskning om resiliens är den så kallade ”Kauai-undersökningen” den väsentligaste. Kauai-undersökningen är en långvarig uppföljningsstudie av resiliens hos barn, som gjordes av Emmy Werner och Ruth Smith. Barnen i gruppen, som var födda år 1955, följdes under mer än 40 år. (Helmen Borge, 2005, 18).

## 2.3 Resiliens och skyddsfaktorer

Uppfattningen om risk och resiliens har förändrats sedan 1980-talet. Förut låg intresset på att identifiera relationen mellan risktyp och resiliens. Idag ligger intresset på resiliensprocesserna, det vill säga vilka mekanismer barn använder sig av för att undvika de psykiska skador som kan uppstå efter risk. (Holmen Borge, 2005, 65).

Förståelsen för de skyddande faktorerna har ökat allt mer tack vare den omfattande forskningen av praktisk och teoretisk forskning i resiliens (Daniel & Wassel, 2002, 11). Daniel & Wassel (2002, 9-10) har utgående från Bronfenbrenners ekologiska system delat in risk och resiliens i tre olika nivåer. Dessa nivåer är *individnivån*, *familjerelationsnivån* och *samhällsnivån*. Det finns skyddande faktorer på alla nivåer i barnets miljö. Skyddande faktorer på individnivån kan vara trygg anknytning till föräldrar, på familjerelationsnivån nära relation med minst en person och inga separationer samt på samhällsnivån grannar och kamratrelationer. De skyddande faktorerna kan hjälpa till att förklara varför vissa barn klarar sig bättre i ogynnsamma livsförhållanden än andra. Ett exempel på skyddande faktorer är existensen av nära samhörighet och varaktig närvaro av en stödjande familjemedlem. (Daniel & Wassel, 2002, 11, 15-16).

Resiliens är ett komplicerat fenomen, vilket kräver en viss försiktighet. Till exempel kan det verka som om barnet klarar motgångar bra, när det i själva verket internaliserar sina symptom. Det finns alltså skäl till att vara kritisk mot en uppenbarlig bemästring. (Daniel & Wassel, 2002, 12).

Trots att många faktorer kan associeras med resiliens, finns det enligt Gilligan, 1997, tre grundläggande byggstenar som stödjer dem alla:

1. En trygg bas, där barnet har en känsla av samhörighet och säkerhet.

2. God självkänsla, vilket är en inre känsla av värde och kompetens.
3. En känsla av självpåverkan, d.v.s. en känsla av bemästring och kontroll, vid sidan av en omsorgsfull förståelse för personliga styrkor och begränsningar. (enligt Daniel & Wassell, 2002, 13).

Daniel & Wassell (2002, 13-14) menar att det finns sex områden i ett barns liv som samverkar med de tre grundläggande byggstenarna för resiliens. Dessa sex områden är: *trygg bas, utbildning, vänskap, färdigheter och intressen, positiva värden* samt *social kompetens*. Skyddande faktorer inom varje enskilt område, på varje av de tre ekologiska nivåerna, medverkar till att främja barns resiliens och fungera skyddande mot risk såsom misshandel och försummelse.

Jag anser själv att ett barn behöver en viss social kompetens för att kunna skapa nära vänskapsrelationer, eftersom barn med god social kompetens har lättare att kommunicera med andra människor. Vänskapsrelationerna är viktiga för att barnet ska trivas i dagvården och kunna bygga upp en positiv självkänsla. Därför har jag i mitt examensarbete valt att fokusera på dessa två områden och skyddande faktorer; social kompetens och vänskapsrelationer.

## 3 SOCIAL KOMPETENS

Social kompetens utgör en speciell del av en persons kompetens. Social kompetens handlar om förmågan att samverka med andra och för att kunna göra det behövs kunskaper, färdigheter, värderingar och motivation. (Pape, 2001, 21).

### 3.1 Begreppet social kompetens

Daniel & Wassel (2002, 72) uppger att social kompetens har bevisats vara nära förknippat med resiliens. De menar också att det är svårt att beskriva begreppet social kompetens eftersom det täcker en så stor mängd kunskaper och färdigheter. Många av färdigheterna är väldigt nära associerade med positiva värden och vänskap (se kap. 2.3).

Begreppet social kompetens används mycket i daghemsvärlden och är enligt Kari Pape (2001, 19) ett omfattande, abstrakt och svårdefinierat begrepp. Även Ogden (2003, 217) påpekar att social kompetens är ett begrepp som är svårt att klart definiera och Salmivalli (2005, 72) menar att social kompetens är ett ganska komplicerat begrepp.

Schneider (1993) definierar (enligt Ogden, 2003, 217) social kompetens som *”förmågan att använda sig av utvecklingsmässigt anpassat socialt beteende, som främjar ens interpersonella relation utan att skada någon”*. Ogden (2003, 217) poängterar att social kompetens, enligt denna definition, är handlingsinriktad. Vidare refererar Ogden (2003, 217) samt Pape (2001, 24) till Garbarino (1985), som definierar social kompetens som en uppsättning med färdigheter, förhållningssätt, motiv och förmågor, vilka individen behöver för att kunna bemästra de viktiga sammanhang som den sociala miljön medför.

Utgående från olika forskares definitioner har Ogden (2003, 223) skapat en egen definition på social kompetens som lyder:

*”Social kompetens är relativt stabila kännetecken i form av kunskaper, färdigheter och förhållningssätt, som gör det möjligt att etablera och vidmakthålla sociala relationer. Den leder till en realistisk uppfattning om den egna kompetensen och är en förutsättning för att*



*individerna ska kunna hantera sociala sammanhang och uppnå social acceptering eller etablera nära och personliga vänskapsförhållanden.”*

Även Rubin, Bream och Rose-Krasnor (1991) betonar (enligt Salmivalli, 2005, 71) vänskapsförhållanden i sin definition av social kompetens. De menar att social kompetens är en förmåga att uppnå personliga mål i det sociala samspelet, samtidigt som positiva relationer till andra människor bevaras.

Poikkeus (1995) beskriver (enligt Salmivalli, 2005, 71-72) social kompetens som individens förmåga att använda framgångsrika personliga samt i miljön tillgängliga resurser och på så sätt uppnå önskade personliga och sociala mål. Pape (2001, 25) sammanfattar social kompetens som resurser som möjliggör möten av utmaningar i samspelssituationer, parallellt med att barnet trivs i situationen, har god självbild och inte skadar andra.

### **3.2 Sociala kompetensens delområden**

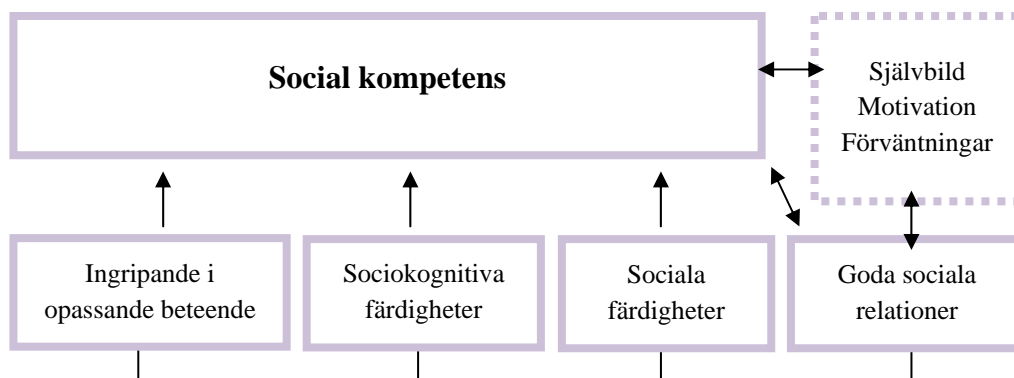
Till den sociala kompetensen har anknyttits olika delområden. De flesta forskare är av den åsikten att till exempel sociala färdigheter och social kompetens är två olika begrepp, av vilka social kompetens är det övre begreppet och sociala färdigheter ett av dess delområden. (Salmivalli, 2005, 72). Till exempel Schneider (1993) anser (enligt Ogden, 2003, 232) att sociala färdigheter är delkomponenter i social kompetens.

Social kompetens förutsätter förutom grundläggande sociala färdigheter även andra saker. Exempelvis Reschlyn och Gresham (1981) utgår från tankesättet att social kompetens, förutom sociala färdigheter, även består av en hel del andra färdigheter, bland annat av akademiska färdigheter och fysisk utveckling. (Salmivalli, 2005, 72-73).

Poikkeus (1996) beskriver (enligt Salmivalli, 2005, 72) en lite annorlunda fördelning genom att använda sociala färdigheter, sociokognitiva färdigheter, ingripande i negativt beteende samt positiva vänskapsrelationer som den sociala kompetensens delområden.

Poikkeus har även lagt till positiv självbild, motivation samt förväntningar som nära associerande faktorer till den sociala kompetensen.

Jag har valt att koncentrera mig på Poikkeus indelning av social kompetens, eftersom jag anser att den är tydlig och enkel att förstå. Poikkeus håller sig även till det sociala och blandar inte in en hel del andra färdigheter i sin modell. Med sin modell ger Poikkeus en utförlig bild av samspelet mellan individer. Eftersom det är samspelet i en barngrupp jag vill fokusera på passar Poikkeus modell bra in. Nedan följer Poikkeus modell av social kompetens:



Figur 1. Sociala kompetensens delområden enligt Poikkeus

(Skribentens avbildning av Salmivallis (2005, 73) modell.)

Poikkeus visar i sin modell (se figur 1) sambandet mellan social kompetens och goda sociala relationer. Goda sociala färdigheter resulterar i goda vänskapsrelationer, samtidigt som barnen i vänskapsrelationerna tränar de sociala färdigheterna. Det är dessa goda sociala vänskapsrelationer jag vill åstadkomma i en barngrupp, med hjälp av mina lekkort för social och emotionell träning.

Samvaron är en viktig del av den sociala kompetensen. Utvecklingen av samvarokompetens är ett livslångt arbete och handlar om att kunna fungera tillsammans med andra samt att kunna ta hänsyn till sig själv och till andra människor (Öhman, 2006, 33). Endast genom att vara tillsammans kan barnen lära sig detta. Samvarokompetenta barn både vill och kan upprätta samt bevara vänskapsförhållanden till andra människor.

Resultatet av ett barns samvarokompetens är hur barnet balanserar mellan att hävda och kontrollera sig själv, mellan att avväga egna och andras behov, samt mellan att stå på sig eller anpassa sig. (Öhman, 2008, 65-66). Stödandet och utvecklingen av barns samvarokompetens är en viktig del av dagvårdens arbete (Öhman, 2006, 33).

### 3.3 Sociala färdigheter

Skillnaden mellan social kompetens och sociala färdigheter är många gånger oklar (Ogden, 2003, 231). Ogden (2003, 231) refererar till Gresham och Elliott (1986), vilka har gjort ett försök till att skilja på begreppen genom att definiera social kompetens som *”ett utvärderande begrepp på bedömningar av att personen har utfört något på ett adekvat sätt”* och sociala färdigheter som ett *”specifikt beteende som en individ uppvisar för att utföra en uppgift på ett kompetent sätt”*. Mera utförligt lyder definitionen *”[...] socialt accepterat och inlärt beteende som tillåter en person att interagera effektivt med andra och undvika socialt oacceptabla reaktioner.”*

Gresham och Elliot (1986) nämner (enligt Ogden, 2003, 232) delaktighet, hjälpsamhet, etablering av sociala kontakter, begäran om hjälp samt givning av beröm som exempel på sociala färdigheter.

Enligt Salmivalli (2005, 79) råder det ingen enhällig åsikt om vad som egentligen hör till de sociala färdigheterna, dock finns det ändå åsikter och beskrivningar med gemensamma drag. De vanligaste förekommande sociala färdighetsområdena är empati, social sensitivitet, prosociala färdigheter, samarbetsfärdigheter, relationsfärdigheter, sociala kommunikationsfärdigheter, problemlösningsfärdigheter, självhävdelse och självkontroll (Ogden, 2003, 232).

Pape (2001, 32) refererar till Lamers (1997) indelning av de sociala färdigheterna i fem färdighetsområden. Dessa områden är *självhävdelse, empati, positivt socialt beteende, självkontroll* samt *lek/glädje och humor*. Ogden (2003, 234) har tagit fasta på Greshams och Elliotts (1986) indelning, som grundar sig på forskning av ett stort antal sociala färdigheter, vilka har visat sig vara viktiga för att klara av sociala utvecklingsuppgifter.

Även Greshams och Elliots indelning består av fem färdighetsområden: *samarbete*, *självhävdelse*, *ansvarstagande*, *empati* och *självkontroll*.

Gemensamt för de båda indelningarna är färdighetsområdena empati, självkontroll och självhävdelse, vilket betyder att de är viktiga eftersom flera forskare har valt att ta med just dessa tre färdighetsområden i sin indelning. Öhman (2006, 35) poängterar att även samvarokompetensens betydelsefullaste aspekter framförallt är handlingsmönster för självhävdelse och självkontroll, eftersom balansen mellan dem är viktig. Empati, samarbete och ansvarstagande är andra viktiga handlingsmönster.

Självhävdelse, empati och självkontroll är de tre färdighetsområden jag har valt att fokusera på, eftersom jag anser dem vara väsentliga för vänskapsbildning och fungerande samspel. Mina lekkort är indelade enligt dessa tre färdighetsområden och därför följer nedan en beskrivning av vad begreppen innebär. Eftersom alla lekar görs i grupp och barnen automatiskt tränar sin samarbetsförmåga har jag även valt att kort beskriva samarbets- och ansvarstagandefärdigheten. Ansvarstagande av den orsaken att barnen i leken ansvarar för sin uppgift och för att leken ska fungera.

### **3.3.1 Empati**

Empati är att visa omtanke samt att respektera andras känslor och åsikter. Empati består av en kognitiv komponent, som betyder att kunna se saker ur någon annans synvinkel, samt en emotionell komponent, som innebär att kunna leva sig in i hur någon annan har det. I praktiken handlar empati om att kunna ta hänsyn till andra, det vill säga kunna lyssna till andras problem eller berömma någon annan. (Ogden, 2003, 235). Med empati avses även handlingskraft, vilket betyder att handla utgående från inlevelseförmågan och förmågan att göra något för att förändra situationen och hjälpa andra (Öhman, 2003, 29).

För att barnen ska kunna förstå och sätta sig in i andras känslor måste de vara medvetna om sina egna känslor. I arbetet med empatiutveckling är det alltså viktigt att lära barnen förstå sina egna känslor och känslouttryck. (Pape, 2001, 45).

Utvecklingen av självkontroll samt styrningen av aggression har ett nära samband med empatiutvecklingen. Motivationen för att handla empatiskt förstärks av positiv feedback från omgivningen. (Pape, 2001, 42-43). Öhman (2008, 123) påpekar att skillnader i temperament inte har någonting att göra med empatiförmågan eller aggressivitet. Förmågan till empati är enligt forskare medfödd. Till exempel utvecklingsforskarna Stern (1991) och Winnecott (1981) har konstaterat detta. (Pape, 2001, 43).

### **3.3.2 Självhävdelse**

Med självhävdelse avses förmågan att kunna ta social kontakt med andra, i form av att presentera sig, fråga andra om information och reagera på andras handlingar. Det handlar om att lätt få vänner samt att stå emot grupstryck och motsätta sig orättvisor. (Ogden, 2003, 236-237). Även Öhman (2006, 35) menar att självhävdelse innefattar förmågan att kunna ta och upprätta lekkontakt, påbörja sociala kontakter, få uppmärksamhet av andra, ta emot grupstryck och kunna stå på sig, samt att försvara egna åsikter, idéer och behov. Ogden (2003, 237) menar att självhävdelse omfattar förmågan att kunna ta initiativ och bjuda in andra i leken eller att utan uppmaning själv delta i andras aktiviteter.

Självhävdande färdigheter hör ihop med barnets självkänsla och har även att göra med självrespekt och tro på den egna förmågan. Barn som har dålig självkänsla har oftast även svårt i samspelet med andra barn. (Pape, 2002, 38).

Självhävdande barns färdigheter och beteende kan uppfattas både som negativa och positiva i olika sammanhang eller av olika människor. Någon kan exempelvis anse att ett självständigt barn är besvärligt medan någon annan anser att det är en bra färdighet. (Ogden, 2003, 237; Pape, 2001, 38).

Förmågan till självhävdelse är helt nödvändig för barnet för att skaffa sig vänner, samt för att bevara vänskapen (Pape, 2001, 37-38). Bland annat av den här orsaken anser jag att självhävdelse är en väldigt viktig förmåga att stödja hos barn.

### 3.3.3 Självkontroll

Förmågan att kunna vänta på sin tur, kompromissa och att reagera rationellt, är kännetecknande för självkontrollen. För att kunna kontrollera starka känslor i situationer av frestelse, frustrationer och nederlag, krävs det att barnet är medveten om sina känslor. Förhållandet mellan känslor och beteende regleras av självkontrollen. Självkontrollen bidrar till att barnet gradvis får förnuftsmässig kontroll över sina känslor. (Ogden, 2003, 237). Förmågan att kunna hantera sina känslor är även, enligt Gottberg (2007, 35), en avgörande faktor för hur barn fungerar tillsammans och handskas med sina problem. Barn som har svårt att kontrollera sina känslor och som inte får träna på detta riskerar att få problem med vänskapsrelationerna. Ogden (2003, 238) påpekar ändå att självkontroll även handlar om att kunna vara ensam och att inte vara beroende av andra.

Förmågan att kunna kontrollera och behärska känslorna betyder enligt Öhman (2008, 122) inte att undertrycka dem, utan att förstå dem. Öhman (2008, 123) framhäver även att det är viktigt att acceptera barnet så som det är, trots att vi kan tycka att det hos vissa barn behöver lockas fram mer självhävdelse och livlighet, och hos andra lockas fram mer självkontroll och lugn.

Självkontroll innebär också förmågan att kunna styra sig själv och att ha en uppfattning om sin och andras situation. Det är också förmågan att kunna kompromissa i konfliktsituationer, att kunna sätta sina egna behov och önsknings i bakgrunden, samt att kunna hantera situationer där den egna viljan inte alltid fås igenom. Självkontroll kan också vara att förlora i spel och erkänna fel och brister. (Öhman, 2006, 36).

Jag anser att dessa färdigheter är extremt viktiga för att kunna skapa positiva och bestående vänskapsrelationer. För att undgå starka konflikter, som slutar i att barnen skadar varandra, behöver de kunna kompromissa samt kontrollera sina känslor. Självkontrollen, inklusive förmågan att vänta på sin tur, fungerar som en motvikt till självhävdelsen, där barnet ska ta sin plats i det sociala sammanhanget.

### 3.3.4 Samarbete och ansvarstagande

Samarbete handlar om att kunna hjälpa och dela med andra samt att följa regler och instruktioner. I samarbetsituationer tillsammans med vänner tränas barnens samarbetsfärdigheter vanligtvis i olika former av grupparbeten eller andra samarbetsträningar. När det gäller samarbete med vuxna handlar det om barns förmåga att följa instruktioner eller regler både hemma och i skolan/på daghemmet. Då barn har ett konfliktfyllt beteende med vuxna är det vanligaste problemet brist på samarbetsfärdigheter. (Ogden, 2003, 236).

Ansvarstagande innebär att kunna kommunicera med vuxna och ha respekt för saker och uppgifter. För att barn skall kunna lära sig denna färdighet måste de få möjlighet att agera ansvarsfullt, till exempel genom att själva få planera och genomföra egna aktiviteter och ta hand om sina egna saker. Tillit är därför en förutsättning för ansvarstagande. Pedagogerna måste kunna lite på att barnet klarar av vissa saker för att kunna ge ansvar åt barnet. (Ogden, 2003, 238).

## 4 VÄNSKAPSRELATIONER

Vänskapsbanden mellan barnen är alltid frivilliga och spontana, men pedagogen kan ändå göra mycket för att påverka stämningen i gruppen till ett gott kamratskap (Öhman, 2008, 204). Det är detta goda kamratskap i gruppen som jag vill åstadkomma med mina lekkort. Jag kan inte med säkerhet säga att det med hjälp av mina lekkort uppstår nya vänskapsrelationer, men jag önskar att så är fallet.

### 4.1 Betydelsen av vänskapsrelationer

Daniel & Wassell (2002, 42) återger Werner (1990) som menar att resiliens associeras till allmänt positiva relationer och speciellt till goda vänskapsrelationer. Vänskapsrelationerna har en väsentlig betydelse för barnets sociala och personliga identitetsutveckling, samt för färdighetsutvecklingen och känslolivet. Positiva och negativa erfarenheter av vänskapsrelationer, som fås i gruppen, formar barnets utveckling. Få vänskapsrelationer och svårigheter med sociala färdigheter kan öka barns stressupplevelse. (Koivunen, 2009, 52). Även Daniel & Wassell (2002, 42) kommenterar att vänner minskar på stress och effekterna av stress. Webster-Stratton (2004, 258) refererar till Ladd och Pricis (1987) forskning, som visar att vänskapsproblem leder till en lång rad av svårigheter i tonåren och vuxenlivet.

Vänskapens viktigaste egenskap är ömsesidigheten. I vardagen märker pedagogen att barn är vänner genom att de trivs tillsammans, vill spendera mycket tid med varandra och visar positiva känslor mot varandra. (Salmivalli, 2005, 35). Salmivalli (2005, 36) refererar till Steven Asher och Jeff Parker (1989), vilka menar att vänskapsrelationernas centralaste uppgift, förutom kamratskap och att få varierande stimulans och glädje tillsammans, även är att utveckla den sociala kompetensen, få erfarenhet av närhet, emotionellt stöd samt att få råd och hjälp och känna känslan av att kunna lita på någon. Barnen lär sig sociala färdigheter som samarbete, att dela med sig och lösa konflikter genom vänskaprelationerna. Öhman (2003, 141) tillägger att vänskapsrelationerna också stöder



barnens ansvarsutveckling och minskar rivaliteten mellan dem. Webster-Stratton (2004, 258) säger att empatifärdigheternas utveckling främjas tack vare vänskapen.

Vänskapsförmågan kräver en hög social kompetens. Den som vill ha en vän måste både klara av hitta en vän och själv kunna vara en. Vänskapen är ingenting som kan väljas, utan den är alltid spontan och kan plötsligt uppkomma i mötet med någon av samma karaktär. (Öhman, 2003, 141-142). Pape (2001, 173) refererar till Broström (2000) som håller med om att förmåga till vänskap kräver att barnet har hög social kompetens, eller god förmåga att umgås med andra. Förhållandet mellan social kompetens och vänskap är dialektiskt, eftersom det behövs social kompetens för att utveckla vänskap, samtidigt som den sociala kompetensen utvecklas genom samvaro med vänner. Det viktigaste är inte bara det att barnet har vänner, eller hur många de är, utan även vem dessa vänner är, samt vilken kvalitet vänskapsrelationen har. Detta på grund av att alla vänner inte nödvändigtvis stöder barnets utveckling. (Salmivalli, 2005, 40).

Barn som beter sig på samma sätt söker sig gärna till varandras sällskap. Ibland råder det ett hat-kärleksförhållande mellan två barn, i vilket barnen samtidigt både tycker mycket om varandra och irriterar varandra. Ur pedagogens och ibland också föräldrarnas synvinkel förstärker vissa kompisar varandras icke-önskvärda beteende, vilket gör att de behöver skiljas från varandras sällskap och lockas till att leka med andra barn. Detta lyckas mycket sällan, om någonsin. När två barn blir vänner eller bra kompisar, har de inte valt varandra slumpmässigt. (Koivunen, 2009, 55).

Barn är beroende av sina föräldrar och pedagoger, men det är framförallt ihop med kamraterna som barn lär sig om sig själva och att vara tillsammans med andra. Det är viktigt både för självkänslan, för samvarokompetenslärandet och den sociala och kognitiva utvecklingen att barnen känner sig accepterade i gruppen. Att inte få vara med försämrar barns utvecklingsmöjligheter, samtidigt som det sårar och upprör. (Öhman, 2008, 166).

Många tvärsnittundersökningar har visat att barn som har en ömsesidig vänskapsrelation (i jämförelse med de, som inte har sådana vänskapsrelationer), lättare kommer in i nya grupper, har bättre samarbetsförmåga, är socialare, osjälviska, självsäkrare, mindre aggressiva, hamnar mer sällan i konfliktsituationer och så vidare (Salmivalli, 2005, 37).

Dessutom uppskattar barn aktiviteter mycket mer om de görs med vänner, än om de görs med icke-vänner (Daniel & Wassell, 2002, 42).

Att upprätta nära vänskapsrelationer är målet för barns samvaro. De barn som inte själva är tillräckligt socialt kompetenta för att skapa vänskaprelationer, måste få hjälp av de vuxna i gruppen. För att vänskap ska upprättas krävs det att barnen får möjlighet att vara tillsammans. (Pape, 2001, 174). Pape (2001, 176) påpekar även att det inte räcker att barn är socialt kompetenta om stämningen i gruppen är dålig. Det är därför lika viktigt att arbeta med gruppdynamiken som med de enskilda barnens sociala färdigheter.

## **4.2 Vänner och Lek**

Den grundläggande sociala färdigheten som barnet behöver är att veta hur det ska ta kontakt med sina vänner för att få vara med i leken (Öhman, 2002, 145). Leken är för barnen den mest betydelsefulla formen av relationsarbete med jämnåriga. Att leka innebär att få vara med, att bli vald och accepterad, att dela lekvärldar med andra, samt att få tillfälle att skapa gemenskap. Det är i leken som barnen möts, lär känna varandra och kanske blir vänner. Det är också i leken som de blir ovänner och lär sig hantera konfliktsituationer. (Öhman, 2008, 189).

Tillit och ömsesidighet är vänskapens byggstenar. Då barn hittar någon med samma intressen blir de vänner och barn som är vänner leker tillsammans. I leken kan de sedan utveckla olika roller och teman. (Öhman, 2003, 142). För att barnen ska hitta en vän är det viktigt att det finns tillräckligt många barn i gruppen att söka bland. Är det däremot för många i gruppen urskiljer barnen inte varandra som individer. Alla barn i gruppen hittar inte vänner och kan därför behöva hjälp av pedagogen. (Öhman, 2003, 144). Även Webster-Stratton (2004, 258) kommenterar att det inte är så lätt för alla barn att få vänner. Tanken med mina lekkort är att barn, som inte leker med varandra, skall träffas och få en möjlighet att hitta gemensamma intressen hos varandra. På så sätt kan nya vänskapsförhållanden utvecklas.

Lek anses ofta vara någonting som skall lämnas ifred och ses som en naturlig process, som skall få ha sin egen gång. Pedagogerna skall självklart se till att det finns förutsättningar för lek i barngruppen, men skall ändå inte lämna barnen att ensamma hantera detta, eftersom det lätt skapas hierarkier om leken blir allt för fri. (Öhman, 2008, 192). Öhman (2008, 192-193) anser istället att varje barn ska ges lekförutsättningar. Det betyder bland annat att bygga likvärdiga relationer mellan barnen och att stöda samarbetet mellan dem. Webster-Stratton (2004, 263) poängterar att det oftast lönar sig att para ihop ett barn med goda sociala färdigheter med ett barn som har sämre sociala färdigheter.

## 5 SOCIAL OCH EMOTIONELL TRÄNING

Resultatet av mitt examensarbete är baserat på social och emotionell träning. Genom att träna barnens sociala och emotionella förmågor får barn bättre förutsättningar för goda och bestående vänskapsrelationer.

Forskning har visat att aggressivitet och beteendestörningar ökar alltmer hos yngre barn, på grund av brist på social och emotionell kompetens. Det är därför viktigt med tidiga insatser av social och emotionell träning. (Webster-Stratton, 2004, 13-14). Skola och daghem är viktiga komplement till hemmet för skapandet av en trygg miljö där självkänsla och samspel kan utvecklas. All inläring sker i samspel med andra och därför är förmågan att fungera tillsammans väldigt väsentlig. (Gottberg, 2007, 18).

Social och emotionell träning innebär att barnen får förståelse för egna och andras känslor, samt kan hantera dem. Genom att hjälpa barn att utveckla sina sociala färdigheter kan vi uppnå detta. Resultatet av ett strukturerat arbete med social och emotionell träning, är att barnen mår och fungerar bättre både individuellt och i grupp. Även barnens möjligheter att hantera problem och konflikter, fatta beslut och förstå konsekvenser av sitt eget och andras handlande ökar. (Gottberg, 2007, 17).

För barnen är det möjligt att växa som individer och tillsammans i grupp då de får delta i medveten social och emotionell träning. Samtidigt tränar barnen att själva se, lyssna på och bekräfta sina vänner, samt att ta alla med i leken. (Gottberg, 2007, 19). För barnens lärande är det viktigt att de får vara med i daghemmets olika gemenskaper och blir accepterade. Känslan av självförtroende, till sina förmågor och till andra växer av att få vara med. Barnen blir, tack vare tilliten, bättre på att uttrycka sig, skapa och upprätta relationer. Dock är det inte alltid lätt att vara tillsammans, utan det krävs både färdighet och kunskap att kunna gå med i andras lek, vilket är något alla barn behöver stöd i. (Öhman, 2008, 168). Med hjälp av mina lekkort vill jag hjälpa barnen med detta.

Gottberg (2007, 21) påpekar att det är ett främjande förhållningssätt som är avgörande för att skapa en hållbar social och emotionell utveckling hos barn. Barn gör mera av det som det uppmärksammas för, vare sig det är uppmärksamhet för ett negativt eller positivt

beteende. Fokus ska alltså läggas på det positiva beteendet, på det som fungerar och på det önskvärda.

Vidare kommenterar Gottberg (2007, 34), vilket Webster-Stratton (2004, 266) och Pape (2001, 28) håller med om, att det bästa sättet att lära förändra ett beteende är att praktiskt träna på det nya beteendet. Hon menar därför att vi inte endast ska prata med barnen om vad de får och inte får göra, utan praktisera det vi vill att barnen ska lära sig. Av denna orsak har jag valt att inte ha samtalsövningar utan jag vill att barnen praktiskt ska få göra något, leka, tillsammans. Samtal och samtalsövningar praktiseras redan nu mycket på daghemmen, till det vill jag även få in den praktiska träningen. Självklart är det ändå skäl att diskutera om lekarna, både under och efter dem.

## 6 LEKKORT

Lekkorten är ett arbetsmaterial som personalen kan använda i barngruppen, till exempel i samlingen. Med samling avses när en grupp barn sitter samlade och har gemensamma aktiviteter under ledning av en pedagog. Materialet består av 18 kort med kompetensstärkande lekar. Med lekkorten följer en kort manual för personalen (se bilaga 2).

Lekkorten ska användas av pedagogen tillsammans med barnen. Korten passar bra att användas genast på hösten då den nya barngruppen bildas, eftersom det i självhävdelekorten ingår presentationslekar. Jag har numrerat alla korten från 1-6, i den ordningen jag har tänkt att lekarna skall utföras. Men pedagogen har fria händer att själv ändra på ordningen enligt gruppens behov.

Lekarnas längd är inte det viktiga, utan det är innehållet i leken som är av största vikt. Vissa lekar kan räcka 5 minuter medan andra kan räcka 30 minuter. Pedagoger väljer själv om lekarna ska upprepas och det är även bra att själv kunna utveckla lekarna så att de passar den egna barngruppen. En hel del av lekarna är sådana jag inte själv har testat men tycker att verkar vara bra och roliga. Jag vet alltså inte hur alla lekarna fungerar med barngruppen i praktiken, men min önskan är att pedagogen ska kunna tillämpa lekarna så de passar den egna barngruppen.

### 6.1 Uppbyggnad

Lekkorten har olika färg beroende på vilket färdighetsområde de hör till. Gula kort för självhävdelekar, gröna kort för empatilekar och blåa kort för självkontrollekar. Det finns förstås lite av alla färdigheter inom samma lek, men jag har delat in lekarna enligt det färdighetsområde som jag anser att leken tränar mest. Jag har valt att använda mig av klara färger, eftersom Ryberg (1999, 71) i sin bok säger att barn älskar klara och tydliga färger. Jag har gjort lekkorten på dator och skrivit ut dem på färgat papper. Deras storlek är 16x10 cm. För att lekkorten ska hålla bättre har jag valt att laminera dem. Till lekarnas rubrik valde jag teckensnittet "Jokerman", eftersom jag ville ha en lekfull, men samtidigt tydlig,

stil. Anvisningarnas teckensnitt är "Arabic Typesetting", eftersom jag för dem ville ha en liten men ändå lättläslig stil.

För att hitta lekarna har jag bläddrat igenom en hel hög med böcker, som har innehållit olika lekar. Jag valde sedan sådana lekar som jag själv tyckte om och ville använda och vilka lekar tränade rätt färdigheter. Vissa lekar har jag själv tillämpat samt gett förslag på variation. Samma sak gäller med lekarnas syften, vissa har jag själv formulerat medan andra var färdiga i samband med leken.

Lekkorten har jag placerat i ett tygfodral (se bilaga 1) som jag sytt själv. Jag valde tyget med älgar på eftersom jag själv fastnade direkt för det i tygaffären. Tyget är tilltalande, skojigt och lockar till nyfikenhet. Tyget är även av ett stadigt och hållbart material. Tygfodralets storlek är 18,5x12. Fodralet återförsluts med en tygflik på den övre kortsidan, som knäpps fast med ett knäppe. Längs med tygflikens kant har jag sytt ett snedband i en pigg grön färg, för att göra kanten stadigare.

## 6.2 Självhävdelsekort

Ryberg (1999, 67) skriver att gult ljus anses höja vakenhetsnivån och är mentalt stimulerande. Eftersom självhävdelse mycket handlar om att vara aktiv, bland annat i form av att ta kontakt och initiativ, valde jag att göra självhävdelsekorterna gula.

Jag har valt att börja med självhävdelsekorterna eftersom det i dem ingår presentations- och bekantningslekar. Webster-Stratton (2004, 259) påpekar även att den första sociala färdigheten som barn bör lära sig är hur de ska ta kontakt med andra barn.

### Lekkort 1

Den första leken är tagen ur boken "Zip, zap ja boing" (Hyppönen & Linnossuo, 2002, 14) och heter "Namn & rörelse". Målet med leken är att barnen på ett roligt sätt ska lära sig presentera sig och lära sig varandras namn. Leken kan med fördel göras flera gånger, på så vis får även blygare barn en möjlighet att göra tokigare rörelser eller miner då leken känns mer bekant.

### Lekkort 2

Den andra leken är den klassiska och välkända ”Ett skepp kommer lastat”. Idén till att använda leken fick jag från boken ”Kullagret” (Brosché, REftel & REftel, 2001, 35). Syftet har jag själv utarbetat. Jag tycker att ”ett skepp kommer lastat” är en rolig lek där barnen blir tvungna att ta kontakt med andra för att kunna kasta vidare föremålet, som representerar skeppet. Samtidigt är det ett roligt sätt för barnen att lära känna varandra på och därför ska temat (vad skeppet är lastat med) helst vara sådant att barnen kan lära sig saker om varandra.

### Lekkort 3

Leken ”Jag-styrka” är hämtad ur Gottbergs (2007, 150) bok. Leken går ut på att öka barnens självkänsla samt att barnen ska lära sig tro på sin egen förmåga. Jag har kopplat detta ihop med självhävdelsens delområden att försvara sig själv och att kunna stå emot gruppträck. Sett ur min synvinkel har barn som tror på sin egen förmåga även lättare att försvara sig själv och kan därför bättre stå emot gruppträck.

### Lekkort 4

Denna ”Zip-Zap” lek är tagen ur Gottbergs (2007, 179) bok och ger alla barn känslan av att vara delaktiga. Leken tränar även barnens koncentration och snabbhet. Det som jag anser vara viktigast, med tanke på valet av leken, är att den även övar barnen i att ta kontakt med andra och att samarbeta. Barnen får även pröva på hur det känns att vara i centrum. Dessutom är det här en lek som uppmuntrar till skratt.

### Lekkort 5

”Vägledde klossbyggnadslek” (Webster, 2004, 264) är en bra lek för att lära barnen hur man kommunicerar med varandra. Syftet med leken är att barnen ska lära sig prata med sina vänner. Genom leken lär sig barnen att ställa frågor, lyssna, turas om, ge förslag och att hjälpa varandra. Till de självhävdande förmågorna hör exempelvis att kunna fråga andra om information, vilket just den här leken tränar väldigt bra.

### Lekkort 6

Den sista självhävdande leken är ”Här kommer vi, här kommer vi” och även denna finns i Gottbergs (2007, 180). När det gäller de självhävdande färdigheterna övar den här leken



barnen att kunna stå emot gruppträck och att försvara sig, genom att lära sig säga nej och sätta gränser.

### 6.3 Empatikort

Grön färg bidrar till precist och målmedvetet arbete samt skapar emotionella förutsättningar för ett balanserat sinne (Ryberg, 1999, 72). Därför har jag alltså valt att göra empatikorten gröna. Största delen av empatikorten handlar om känslor, eftersom övning och förståelse av känslor bidrar till bättre empatiförmåga. Vissa av empatilekarna kan anses vara olika former av övningar, men eftersom det är meningen att barnen ska ha roligt och få leka med färger och tankar, har jag ändå valt att kalla dem för lekar.

#### Lekkort 1

Den första känsloleken är "Här och nu känsla" (Gottberg, 2007, 242). Det huvudsakliga syftet är att barnen ska få känna efter hur de känner sig just nu och försöka rita känslan i ansiktsmallen. Samtidigt blir barnen medvetna om att alla har med sig olika känslor i möten med andra människor.

#### Lekkort 2

Denna lek, "Kroppens känsla", påminner mycket om föregående lek, men nu får barnen arbeta i grupp eller i par och tillsammans klura ut var i kroppen de olika känslorna känns. Även denna lek finns i Gottbergs (2007, 245) bok.

#### Lekkort 3

Känsloleken "Gissa känsla" syftar till att lära barnen känna igen och gestalta känslor. Leken är beskriven av Gottberg (2007, 211) och hon menar att den även är en bra förberedelse innan svårare statyövningar, vilket bland annat är orsaken till att jag har valt att börja med denna gestaltungslek.

#### Lekkort 4

Den sista känsloleken är Gottbergs (2007, 209) ”Statyer med känsla”, som går ut på att barnen ska lära sig hur vi uttrycker känslor med kroppen. Jag har även gett förslag på hur leken kan varieras, utgående från mina egna idéer.

#### Lekkort 5

”Kramkull” är en lek från boken ”Hetki leikille” (Koivula, 2003, 51). Jag anser att leken tränar barnen på att hjälpa varandra och skapar ömsesidighet. Genom att barnen kramar varandra, hjälper de varandra att inte bli fasttagna. Att göra något för att hjälpa varandra är en del av empatins färdigheter. Samtidigt som barnen kramar och hjälper varandra stärks även ömsesidigheten i gruppen.

#### Lekkort 6

På det sista lekkortet om empati finns ”Komplimangleken”, från Webster-Strattons (2004, 264) bok. Till empatins färdigheter hör att kunna visa omtanke och respekt. Barnen tränar detta genom att visa att de lyssnar på andra, utan att exempelvis skratta eller håna. Att vara empatiskt begåvad innebär också att kunna ge beröm, vilket är just det som barnen får träna på i den här leken.

### **6.4 Självkontrollkort**

Självkontrollkorten är blåa, detta eftersom Ryberg (1999, 67, 73) skriver att blå färg är lugnande och dämpande, samt bidrar till behärskning. Självkontroll innebär att barnen kan kontrollera och behärska sig själva, samt kunna behålla lugnet i svåra situationer. Därför tycker jag att valet av blå färg på självkontrollkorten passar bra. I likhet med empatins färdigheter, hör förmågan att lära sig och vara medveten om sina känslor också till självkontrollens färdigheter. Eftersom jag inte har några direkta känslolekar i samband med självkontrollkorten, valde jag alltså att empatikorten skulle komma före självkontrollkorten. På det sättet får barnen lära sig om känslor innan de börjar med självkontroll-lekarna.

### Lekkort 1

Den första självkontroll-leken är den klassiska ”Kungen säger”, eller ”Simon säger”, som den heter i Webster-Strattons (2004, 262-263) bok. Det är en rolig lek som lär barnen att följa andras uppmaningar, vilket är en del av självkontrollen. En annan skojig variation av leken är ”Djurtrollkarlen” (Koivula, 2003, 49).

### Lekkort 2

”Tempoväxlingar” (Gottberg, 2007, 156) är en lek som på ett bra sätt tränar barn att kunna kontrollera och behärska sig själva, vilket är viktigt för att de skall kunna behålla självkontrollen. Barnen får alltså träna sig i att kunna skifta från långsam till snabb fart och sedan tillbaka till långsam igen.

### Lekkort 3

Leken ”Marionettdocka” (Koivula, 2003, 48) har samma idé som ”Kungen säger”. Tanken är alltså att barnen, som en marionettdocka, lär sig att röra sig efter andras vilja. Samtidigt får barnen träna på att skjuta upp sina egna idéer (på vad man kan göra/vilket snöre man kan dra i) och vänta på sin tur innan de får leda gruppen.

### Lekkort 4

”Viskleken” (Gottberg, 2007, 1992), eller ”Trasiga telefonen”, som den också kallas, lär barnen att det de säger inte alltid uppfattas på samma sätt av andra. Till självkontrollen hör att kunna acceptera att inte alltid få sin vilja igenom. Jag anser att den här färdigheten kan kopplas till det barnen lär sig i ”Viskleken”, eftersom båda handlar om att barnet inte får eller uppfattas så som det vill.

### Lekkort 5

Självkontroll-lek nummer fem är ”Trasdockan & Plåtmannen” (Gottberg, 2007, 157; Webster-Stratton, 2004, 300). Leken går ut på att barnen får känna skillnaden på hur det är att vara spänd respektive avslappnad. Min tanke med leken är att barnet i en konfliktfylld situation ska lära sig att lägga märke till när kroppen blir allt för spänd, och förhoppningsvis kunna gå bort och lugna ner sig i tid.

### Lekkort 6

Det sista lekkortet, med leken ”Handduellen” från Godées (1981, 159), tränar barnen på att kunna förlora utan att bli arg. Det är meningen att pedagogen under lekens gång skall kunna ändra på paren så att alla barn har en möjlighet att vinna och känna på att förlora. Leken skall hela tiden vara lugn och kontrollerad och bör därför avslutas i tid.

## 7 AVSLUTANDE DISKUSSION

I mitt examensarbete ville jag skapa ett arbetsmaterial som kan stöda barns vänskapsrelationer och på så sätt fungera resiliensstärkande. Jag ställde upp två frågeställningar:

- Hur kan man stöda barns vänskapsrelationer genom att träna social och emotionell färdighet?
- Hur kan social och emotionell träning fungera resiliensstärkande?

Genom analys av litteraturkällor, kan följande slutsatser dras.

Det är möjligt att stöda barns vänskapsrelationer genom att träna barnets sociala och emotionella förmåga om man kopplar samman vänskap och social kompetens. Vänskap och social kompetens har ett så kallat dialektiskt förhållande, med det menar jag att det behövs goda färdigheter i social kompetens för att få bestående vänskapsrelationer, samtidigt som vänskapsrelationerna tränar social kompetens. Genom att träna sociala och emotionella färdigheter, dvs. självhävdelse, självkontroll, empati, samarbete och ansvarstagande, utvecklas barnens sociala kompetens. Eftersom social och emotionell träning stärker barnens färdigheter i social kompetens, stöder således social och emotionell träning barns vänskapsrelationer.

Gällande frågeställningen om hur social och emotionell träning kan fungera resiliensstärkande kan man besvara utgående från resiliensens skyddande faktorer. Resiliensens skyddande faktorer är trygg bas, utbildning, vänskap, färdigheter och intressen, positiva värden samt social kompetens. Social och emotionell träning stöder vänskapsrelationer och eftersom vänskap är en skyddande faktor för resiliens, fungerar alltså social och emotionell träning resiliensstärkande.

Alltså kommer lekar, som stöder och utvecklar barns sociala och emotionella kompetens verka resiliensstärkande. Genom att välja ut en mängd lekar där barnet fungerar i och på gruppens villkor, under ledning av en pedagog kan olika delar barnets sociala kompetens stödas. Leken kan ses som ett komplement till diskussion. Jag dokumenterade de lekar jag valde i form av laminerade lekkort. Lekkorten kompletteras med en manual för pedagogen. Genom mina lekkort anser jag att jag har uppnått mitt syfte. Lekkorten utvecklar barns

sociala färdigheter och stöder därför den sociala kompetensen, medan den sociala kompetensen bidrar till goda vänskapsrelationer som stöder resiliens.

Utgående från resultaten kan jag konstatera att social och emotionell träning är en viktig del av daghemmets arbete. Jag anser det vara viktigt att barnen trivs i sin grupp och hittar någon att leka med. Jag önskar därför att mina lekkort ska bidra till en bättre stämning i barngruppen och att barnen ska få upp ögonen för varandra, så att alla kan hitta en egen bästa vän. I mitt arbete har jag hållit mig till vänskapsrelationerna, men möjligheten att diskutera mera kring samarbete skulle även funnits. Till exempel hur barnens samarbete utvecklas i gruppen och vad som är viktigt för att få samarbetet att fungera.

Eftersom jag inte själv haft möjlighet att testa lekkorten vet jag inte hur de skulle tas emot av barngruppen. Några av de mer traditionella lekarna, som exempelvis ”ett skepp kommer lastat” och ”kramkull” har jag sett barn leka under mina olika praktikperioder och de har verkat uppskattade av barnen. Övriga lekar är sådana som jag själv tycker verkar roliga och hoppas på att även barnen tycker det. Jag har även räknat med att barn i daghemsålder ska klara av lekarna, men utan att ha prövat lekarna kan jag inte med säkerhet säga att de fungerar i barngruppen. Ett fördjupande av arbetet genom att i olika daghemsgrupper använda lekkorten kunde vara intressant. För ändamålet kunde en utvärdering av gruppen före och efter användande av lekkorten göras.

Jag har själv fått ut väldigt mycket av att skriva detta arbete. Jag anser det vara viktigt att lära sig om de sociala färdigheterna och att vara medveten om att alla barn inte klarar av att skaffa vänner själva. Grunden till social kompetens och förmåga att skapa vänförhållanden läggs under barndomen och i synnerhet då barnet börjar verka i en grupp med andra barn. Området är viktigt och både nya och äldre litteratur och rapporter var lätta att hitta. Jag ser fram emot att själv få testa lekkorten i en barngrupp och kan även tänka mig att tillämpa materialet ännu mer enligt gruppens behov. Kanske med flera lekar eller tillämpa dem till en annan åldersgrupp.

## KÄLLFÖRTECKNING

Brosché, H., Reftel, J. & Reftel, K. 2001. *Kullagret: 160 lekar för alla åldrar*. (5. uppl.) Varberg: Argument Förlag AB.

Daniel, B. & Wassell, S. 2002. *The Early Years: Assessing and Promoting Resilience in Vulnerable Children 1*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Godée, C. 1981. *Leka i grupp*. Stockholm: Natur och Kultur.

Gottberg, M-P. 2007. *Social och emotionell träning för alla barn – en praktisk handbok för skolan, förskolan och föräldrar*. Jönköping: Brain Books AB.

Helmen Borge, A. 2005. *Resiliens – risk och sund utveckling*. Lund: Studentlitteratur.

Hyppönen, M. & Linnossuo, O. (toim.) 2002. *Zip, zap ja boing: leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä*. Helsinki: Lasten Keskus.

Koivula, K. 2003. *Hetki leikille: lasten ohjaajan virikekirja*. (2. uppl.) Matku: Programmes KK & co.

Koivunen, P-L 2009. *Hyvä päivähoito: työkaluja sujuvaan arkeen*. Jyväskylä: PS-kustannus

Pape, K. 2001. *Social kompetens i förskolan: att bygga broar mellan teori och praktik*. Stockholm: Liber AB.

Ogden, T. 2003. *Social kompetens och problembeteenden i skolan: kompetensutvecklande och problemlösande arbete*. Stockholm: Liber AB.

Ryberg, K. 1999. *Färger i vardagsliv och terapi*. Västerås: ICA Förlaget AB.

Salmivalli, C. 2005. *Kaverien kanssa: vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Webster-Stratton, C. 2004. *Utveckla barns emotionella och sociala kompetens*. Malmö: Epago/Gleerups Utbildning AB.

Öhman, M. 2008. *Hissad och dissad – om relationsarbete i förskolan*. Stockholm: Liber AB.

Öhman, M. 2006. *Den viktiga vardagen: vardagsberättelser och värdegrund*. Stockholm: Liber AB.

Öhman, M. 2003. *Empati genom lek och språk*. Stockholm: Liber AB.



## Bilaga 1 Tygfodral



*Bild 1. Tygfodralet framifrån*



*Bild 2. Tygfodralet bakifrån*



*Bild 3. Tygfodralet öppet*



*Bild 4. Tygfodralet med kort*

# LEKKORT



- för social och  
emotionell träning

# TILL PEDAGOGEN

Lekkorten har utarbetats som en del av mitt examensarbete ”Att stöda barns vänskapsrelationer med hjälp av social och emotionell träning”, och är en del av projektet ”Det resilienta barnet”; ”Dagis Master” för daghem. Syftet med lekkorten är att stöda barns vänskapsrelationer genom att träna deras emotionella och sociala färdigheter. Utgående från projektets bestämmelser är lekkorten tillämpade för barn i fem års ålder.

Lekkorten består av 18 kort med kompetensstärkande lekar, en lek per kort. Korten är indelade i tre färdighetsområden, vilka är; självhävdelse, empati och självkontroll. Varje färdighetsområde har en egen färg och består av sex lekkort. Självhävdelsekortet är gula, empatikortet är gröna och självkontrollkortet är blåa.

För mera information om social och emotionell träning, sociala färdigheter och vänskapsrelationer lönar det sig att läsa mitt examensarbete. I arbetet finns även en noggrannare genomgång av lekkorten, samt en beskrivning på hur de är tillverkade.

Trevliga lekstunder!

*Ida Järnström*

2010

# ANVISNINGAR

## När?

Lekkorten skall användas i samband med att en ny barngrupp formas. De ska användas i hela gruppen, så att alla barn deltar. Pedagogerna får gärna själv vara med i lekarna.

Lekkorten kan användas 1-2 gånger per vecka, exempelvis under samlingen eller varje morgon en viss veckodag. Endast en lek per dag. Pedagogerna kan utgående från gruppens behov bestämma om leken leks en gång, eller upprepas följande lekstund. Jag rekommenderar att pedagogerna bekantar sig med övningarna innan de skall utföras med barnen, eftersom det krävs förberedelse inför vissa lekar.

## Hur?

Lekkorten är numrerade (1-6) i den ordning jag anser det vara bäst att utföra dem. Självhävdelsekorterna (gula korten) skall användas först, sedan empatikorterna (gröna korten) och till sist självkontrollkorterna (blåa korten). Jag rekommenderar att man åtminstone den första gången följer den här ordningen, sedan kan pedagogerna välja ut övningarna i en annan ordning. Ett annat förslag är att pedagogerna lägger alla kort i en påse och ber något barn dra upp ett lekkort.

Lekarna räcker olika länge, allt från 5 – 30 min, beroende på hur stor barngruppen är samt hur länge barnen orkar leka samma lek. Lekarna kan upprepas som de är, eller varieras med olika tillämpningar. Till vissa lekar har jag gett förslag till variation, men pedagogerna kan också hitta på egna tillämpningar, eller be barnen om förslag. Pedagogerna skall utgå från barnets behov, dvs. tillämpa lekarna utgående från barnen samt avsluta lekandet innan de tröttnar.

Lekkorten finns i manualen i den ordningen det är tänkt att de skall utföras.

## 1. NAMN & RÖRELSE

Syfte: Öva på att presentera sig själv.

Barngruppen står i en ring. Alla hittar på en rörelse. Första barnet börjar med att säga sitt namn samtidigt som det gör rörelsen. Resten av gruppen upprepar sedan namnet och rörelsen.

Så fortsätter leken med nästa barn, som presenterar sitt namn och sin rörelse tills alla har fått presentera sig.

Leken kan upprepas med en ny rörelse eller med ett ljud.

## 2. ETT SKEPP KOMMER LASTAT

Syfte: Lära känna varandra och kunna ta kontakt.

Material: Något att kasta.

Barnen sitter i en ring. Pedagogen börjar med att kasta föremålet till någon annan i ringen samtidigt som hon säger: "Ett skepp kommer lastat!", mottagaren av föremålet frågar: "Med vadä?", pedagogen svarar: "En..." (hittar på något valfritt).

Mottagaren kastar sedan vidare föremålet med samma dialog.

Eftersom övning går ut på att lära känna varandra kan pedagogerna hitta på olika teman, till exempel sådant man tycker om, vilka husdjur man har osv. Låt även barnen få komma med idéer.

### 3. JAG-STYRKA

Syfte: Öka barnets självkänsla och tro på den egna förmågan.

Material: En stor korg/låda med massor av olika föremål i (ex. boll, legobit, kakspade, penna osv.).

Barnen sätter sig i ring och lådan med saker ställs i mitten. Barnen får i tur och ordning gå fram till lådan, plocka upp en sak och säga sitt namn samt något som de är bra på kopplat till saken. Exempel: "Jag heter Anna och är bra på att rita". Om någon har svårt att komma på något som det är bra på, kan alla hjälpa åt att hitta på något.

### 4. ZIP-ZAP

Syfte: Ta kontakt med andra, vara i centrum och ha roligt.

Alla ställer sig i en stor cirkel så att det är minst en armlängds avstånd mellan varje barn. Barnet som börjar (pedagogen visar första gången) ställer sig i mitten av cirkeln, sträcker fram armarna med händerna ihop. Sedan siktar barnet runt i cirkeln och stannar sedan plötsligt på någon och säger "Zip!". Den som blir "zippad" duckar eller sätter sig på huk. Barnen som står bredvid den "zippade" sträcker ut sina händer över denna och säger "Zap!" samtidigt som de slår ihop sina händer. Den som gör "fel", missar eller kommer sist av de två som ska "zappa" får byta plats med den som står i mitten av ringen. Gör alla rätt får den som står i mitten fortsätta.



## 5. VÄGLEDD KLOSSBYGGNADSLÆK

Syfte: Lära barn hur man pratar med vänner.

Material: Klossar (eller annat liknande), papper/kartong eller skynke.

Para ihop barnen. Alla barn har varsin klosshög. Samma klossar för paren.

Det ena barnet bygger något med klossarna bakom ett papper och ska sedan förklara för det andra barnet hur det ska göra för att bygga ett likadant "torn".

## 6. HÄR KOMMER VI, HÄR KOMMER VI

Syfte: Träna samarbetsförmåga, säga nej och sätta gränser.

Material: Stort utrymme, ev. tejp eller annat att märka ut en linje med.

Barnen delas in i två grupper. Grupperna ställer sig på led (axel mot axel) med ansiktena mot den andra gruppen. Det går en gräns ca 30 m framför de båda leden (kan dras med t.ex. tejp om det inte finns färdiga sträck på golvet). Bakom linjen är "hemma" och där kan man inte kullas. Pedagoger ber (hjälp vid behov) båda grupperna att välja en film, en bok, ett djur, en hushållsapparat, ett fordon, eller liknande, som de ska gestalta genom att göra en staty. Barnen får inte använda ord eller andra ljud, utan endast kroppen.

Sedan krockar gruppmedlemmarna, i den första gruppen, arm och börjar gå mot den andra gruppen samtidigt som de med hög röst säger: "Här kommer vi, här kommer vi". Då någon i den andra gruppen känner att nu får de inte komma närmare sträcker han/hon ut en stoppande hand och säger: "Stopp!". Den första gruppen stannar då och gör sin staty.

Den andra gruppen ska försöka gissa vad den första gruppen försöker gestalta. När de gissat rätt börjar den första gruppen springa tillbaka hem, medan den andra gruppen försöker fånga så många som möjligt av dem. De fångade får byta grupp. Sedan är det den andra gruppens tur att göra samma sak, men innan de börjar måste de berätta för de nya gruppmedlemmarna vad för staty de ska göra. Pedagoger kan även komma överens med gruppmedlemmarna om att välja ut någon specifik "Stopp!"-sägare. På det sättet får alla, som vill, prova på att säga stopp och testa sin egen gräns.

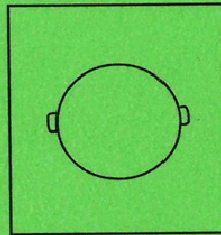
## 1. HÄR OCH NU KÄNSLA

**Syfte:** Ge barnen möjlighet att sätta ord på vilken känsla de har just här och nu. Skapa medvetenhet om att vi har olika känslor med oss i möten med andra.

**Material:** Papper och pennor.

Dela ut färgpennor/kritor och ett papper med konturerna av ett ansikte (utan ögon och mun!) på åt alla barn. Barnen ritar sin känsla på pappret. Alla sitter sedan i en cirkel och pedagogen går laget runt och frågar om barnen vill berätta vad de har ritat. Ingen behöver förklara varför de har denna känsla.

Nedan finns exempel på hur ansiktet ska se ut:



## 2. KROPPENS KÄNSLA

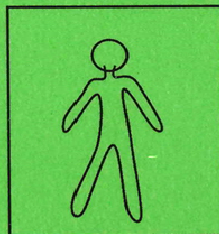
**Syfte:** Barnen får utforska var i kroppen de olika känslorna sitter.

**Material:** Papper och pennor.

Dela ut färgpennor/kritor och ett papper med konturerna på en kropp åt alla barn. Förklara att det inte finns något rätt eller fel. Barnen kan vara antingen ensamma eller indelade i små grupper. Olika alternativ:

1. Rita var här och nu känslan finns.
  2. Fyll i glad, arg, rädd, sur, lugn... (var i kroppen känns rädsla? osv.)
- Sedan kan barnen berätta vad de har ritat i hela gruppen eller i små grupper.

Nedan finns exempel på hur kroppsfiguren ska se ut:





### 3. GISSA KÄNSLAN

Syfte: Träna barnen på att identifiera och gestalta känslor.

Material: Utklippta bilder på människor med tydliga ansiktsuttryck.

Dela in barnen i två grupper. Grupperna ställer sig på två led med ansiktena mot varandra. Pedagogerna visar en skylt med känslan (ett utklippt ansikte) åt den ena gruppen. Alla i gruppen visar känslan på sitt eget sätt. Ledet mitt emot ska försöka gissa känslan. Osv.

### 4. STATYER MED KÄNSLA

Syfte: Göra barnen medvetna om hur vi uttrycker känslor med kroppen.

Alla står i en cirkel. Pedagogerna säger olika ord; känsla, tillstånd eller djur. Barnen ska var och en, samtidigt, göra en staty utgående från ordet. Ledaren kan eventuellt gå runt och trycka på "tala"-knappen så att barnen får berätta något om sin staty.

För att variera kan pedagogerna låta barnen röra sig fritt i rummet samtidigt som musik spelas. Pedagogerna pauser emellanåt musiken en stund och säger exempelvis ett djur, som barnen snabbt ska gestalta. Sedan fortsätter pedagogerna att spela musik medan barnen får röra sig i rummet igen, osv. Även här kan "tala"-knappen användas. Pedagogerna kan även kombinera orden, ex. "rädd katt", "modig hund" eller liknande. Kom ihåg att ingenting är rätt eller fel!



## 5. KRAMKULL

Syfte: Kunna hjälpa varandra och skapa ömsesidighet.

Material: Stort utrymme.

Ett av barnen utses till "fasttagare" och försöker ta fast de andra barnen. Barnet som blir jagat är i säkerhet om det hinner krama någon innan fasttagaren får fast det. Om fasttagaren rör det andra barnet innan det hunnit krama någon, blir det den nya fasttagaren.

Leken kan göras lättare genom att rama in lekområdet. Desto mindre område desto lättare.

Eller förstora området för att göra leken svårare.

## 6. KOMPLIMANGLEK

Syfte: Träna barnen på att både ge komplimanger/berömma andra och själva ta emot komplimanger/beröm.

Material: Ev. En burk med namnlappar i, ett kramdjur.

Pedagogen ber en frivillig, eller drar en namnlapp ur burken, att berömma något vänligt eller snällt som något barn har gjort. Ex. "Jag vill säga bra gjort åt... för att du tog mig med i leken".

Alternativt kan barnen ha ett kramdjur som de får ge till den person som de vill berömma.

## 1. KUNGEN SÄGER

Syfte: Lära barnen att följa/lyssna till uppmaningar av andra, ex. i leken.

Pedagogen kan vara den första kungen, men sedan kan även barnen vara kungar. Barnen ska uppmanas att lyssna noga och följa uppmaningarna. Exempel: "Kungen säger: Munnen upp/klia på näsan...". Leken kan även göras med föremål, ex. "sätt 2 klossar på varandra".

Variation; djurtrollkarlen: Ett barn utses till trollkarl och kan sedan trolle de andra barnen till olika djur. Blir ett barn exempelvis förtrollad till en kanin ska det bete sig som en kanin. Ex. hoppa, låtsas äta en morot, låta som en kanin osv.

## 2. TEMPOVÄXLINGAR

Syfte: Lära barnen styra och kontrollera sig själva.

Barnen får börja med att fritt gå runt i rummet i sin egen takt. Pedagoger ber sedan barnen att röra sig snabbare, men bara så snabbt att de fortfarande klarar av att hålla kontrollen och inte krockar i andra. Barnen bes sedan att sänka takten till vanlig hastighet igen. Efter en stund ska hastigheten sänkas ännu mer till mycket långsamt, så kallat slow motion. Pedagoger kan visa barnen hur man kan röra sig riktigt, riktigt långsamt. Pedagoger kan experimentera med att blanda de olika hastigheterna.

Övningen ska avbrytas innan barnen tröttnar.

För att variera kan pedagoger byta ut eller lägga till rörelser, ex. röra sig långsamt baklänges.



### 3. MARIONETTDÖCKA

Syfte: Lära barn göra efter andras vilja.

Barnen ska föreställa marionettdockor som "ledaren" (pedagogen eller barnet) rör med sitt tal. Först ligger marionettdockorna hållningslösa och orörliga på golvet. Ledaren lyfter alltid upp marionettdockorna genom att dra i ett av de osynliga snörena. Snörena föreställs vara fast i dockornas olika kroppsdelar.

Om ledaren lyfter upp dockorna i det osynliga snöret som sitter fast i örat, ska den övriga gruppen sakta stiga upp från golvet som om deras ena öra skulle lyfta upp resten av kroppen. Om det istället är frågan om ett snöre som är fast i gruppmedlemmarnas bakdel ska de stiga upp med rumpan uppåt och låta resten av kroppen hänga slappt och livlöst från rumpan. Snörena kan även vara fast i exempelvis fötterna, näsan, armbågarna, magen, lillfingret osv. Då ledaren släpper taget om det föreställda snöret faller dockorna tillbaka ner på golvet. Ledaren ska alltså både låtsas dra i snörena och samtidigt säga var snöret han/hon drar i sitter fast.

### 4. VISKLEKEN

Syfte: Lära barnen att det de säger, inte alltid uppfattas så som de menar det.

Barnen ska sitta i en cirkel, nära varandra. Det barn som börjar hittar på ett meddelande som det viskar till den som sitter bredvid. Detta barn viskar sedan vidare till nästa barn och så fortsätter leken tills den som började får tillbaka sitt meddelande. Barnet som började får sedan högt säga vad som blev viskat till det och sedan berätta vilket det ursprungliga meddelandet var.

Pedagogen kan hjälpa barnen att hitta på meddelanden om de inte själva kommer på.  
Det får gärna vara lite utmanande.

## 5. TRASDOCKAN & PLÅTMANNEN

Syfte: lära barnen uppmärksamma hur de är när de är spända samt avslappnade.

Först får barnen vara plåtmannen, då ska de gå runt i rummet som en plåtman, styv och stel. Sedan får barnen prova på att vara trasdockan. Då går de runt i rummet med hängande, dinglande armar och ben och avslappnade huvud. Alla kroppsdelar ska bli avslappnade.

## 6. HANDDUELL

Syfte: Lära barnen att kunna förlora, samt kontrollera sig.

Barnen delar upp sig två och två och ställer sig sedan bredbent med sidan mot varandra och ansiktena åt motsatt håll. De tar sedan spjörn mot varandras högerfötter och båda tar tag i varandras händer (höger). Nu ska barnen försöka få den andra att tappa balansen genom att pressa dennes hand bakåt, helst med vänsterhanden bakom ryggen. Den som först rör foten har "förlorat". I följande omgång ställer sig barnen med vänsterfötterna mot varandra.

Pedagogen kan här gärna byta om paren under lekens gång så att alla har en möjlighet att både vinna och förlora. Pedagogen ska även observera att detta inte är en våldsam lek där barnen får dra och skuffa i varandra, utan det ska gå lugnt och kontrollerat till. Leken bör avbrytas innan barnen tröttnar och låter rörelserna bli för häftiga.