

I rörelse med KOPESO

- Ett arbetsmaterial som stöd för barns kroppsuppfattning och resiliens

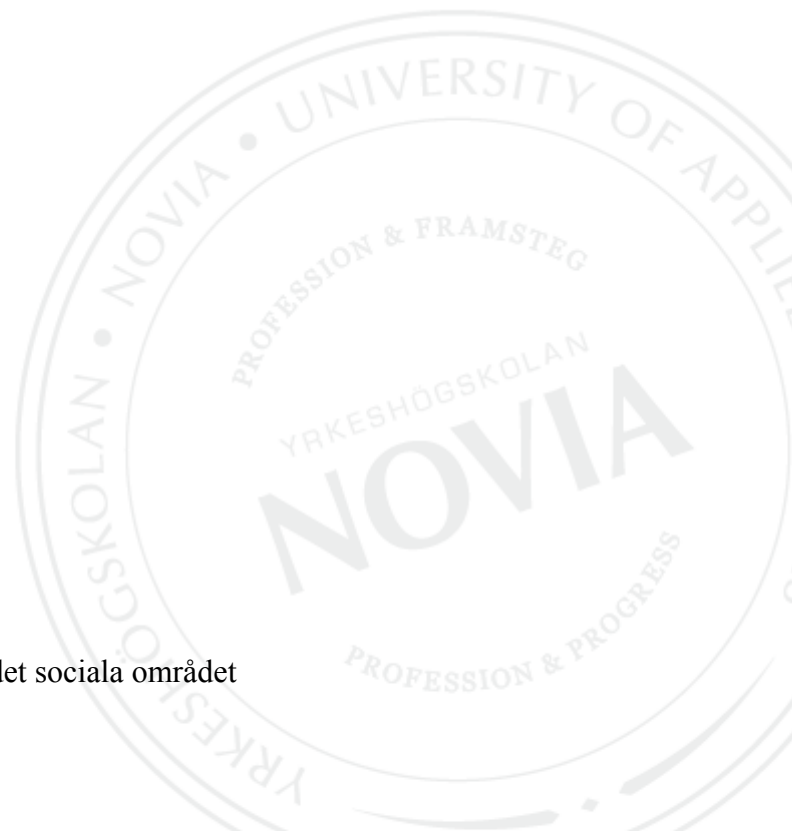
Jennie Mörk

Examensarbete

Yrkehögskolan Novia

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Åbo 2011



EXAMENSARBETE

Författare: Jennie Mörk

Utbildningsprogram och ort: Det sociala området Åbo

Inriktning: Socialpedagogiskt arbete

Handledare: Susanne Davidsson

Titel: I rörelse med KOPESO – Ett arbetsmaterial som stöd för barns kroppsuppfattning och resiliens

Datum 05.05.2011

Sidantal 37

Bilagor 2

Sammanfattning

Rörelse har en stor betydelse för barns välbefinnande. I dagens samhälle blir vi alltmer stillasittande och behöver verkligen motiveras till att röra på oss. Rörelse som stärker kroppsuppfattningen stärker samtidigt resiliensen. Barn med positiva förhållanden till sin egen kropp har goda utsikter för att klara sig i den miljö de lever i.

Examensarbetet handlar om hur rörelse kan stärka barns kroppsuppfattning och resiliens. Syftet är att beskriva på vilket sätt rörelse kan stärka barns kroppsuppfattning och hur en god kroppsuppfattning kan vara en resiliensstärkande faktor för barn. Produkten KOPESO utformades utifrån teoridelen som behandlar kroppsuppfattning, resiliens och rörelse. KOPESO är uppdelat i tre delar; kognitiv, perceptuell och social kroppsuppfattning som tillsammans bildar en helhet. Varje enskild del har som syfte att stärka olika delar i barns kroppsuppfattning och varje del behövs för att skapa en god kroppsuppfattning.

KOPESO kommer att vara till nytta för att barn ska kunna lära känna sin kropp och förstå vad den är kapabel till. Resultatet av studier om ämnet och utformandet av KOPESO är en stor övertygelse om att en god kroppsuppfattning och resiliens går hand i hand.

Språk: Svenska

Nyckelord: resiliens, bemästra, rörelse, motorik, kroppsuppfattning och kroppsmedvetenhet

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

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Jennie Mörk

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Sociaalialan koulutusohjelma, Turku

Suuntaus: Sociaalipedagoginen työ

Ohjaajat: Susanne Davidsson

Nimike: Liikkumaan KOPESO:n kanssa – lasten kehontuntemusta ja resilienssiä tukeva materiaali

Päivämäärä 05.05.2011

Sivumäärä 37

Liitteet 2

Tiivistelmä

Liikkuminen on tärkeää lapsen hyvinvoinnille. Nykypäivän yhteiskunnassa istutaan paikallaan yhä enemmän ja tarvitsemme todella motivaatiota liikkumiseen. Liikkuminen, joka vahvistaa kehontuntemusta vahvistaa myös resilienssiä eli pärjäävyyttä ja kykyä selviytyä vaikeissa elinolosuhteissa. Lapsilla, joilla on positiivinen suhtautumistapa omaan kehoonsa, on myös hyvät edellytykset selviytyä ympäristössä, jossa he elävät.

Tämä opinnäytetyö käsittelee miten liikkuminen voi vahvistaa lasten kehontuntemusta resilienssiä vahvistavalla tavalla. Tavoitteena on selvittää, millä tavalla liikkuminen voi vahvistaa kehontuntemusta, ja miten hyvä kehontuntemus voi olla resilienssiä vahvistava tekijä lapsille. Tuote KOPESO kehitettiin teoriaosuudesta, joka käsittelee resilienssiä, liikkumista ja kehontuntemusta. KOPESO on jaettu kolmeen osaan; kognitiivinen, havaintokykyinen ja sosiaalinen kehontuntemus, jotka yhdessä muodostavat kokonaisuuden. Jokaisella yksittäisellä osalla on tavoitteena vahvistaa eri osia lapsen kehontuntemuksessa, ja jokaista osaa tarvitaan aikaansaamaan hyvä kehontuntemus.

KOPESO tulee toivon mukaan olemaan hyödyksi, jotta lapset voivat oppia tuntemaan kehonsa ja ymmärtämään, mihin heidän kehonsa pystyy. Työn tulokset ja laadittu KOPESO - materiaali osoittavat vankasti, että hyvä kehontuntemus ja resilienssi kulkevat käsi kädessä.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: resilienssi, hallita, liike, motoriikka, kehonkuva ja kehontuntemus

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

BACHELOR'S THESIS

Author: Jennie Mörk

Degree Programme: Social Services, Turku

Specialization: Social pedagogic work

Supervisors: Susanne Davidsson

Title: Movement with KOPESO – work material in support of children's body image and resilience

Date 05.05.2011

Number of pages 37

Appendices 2

Summary:

Movement has a great meaning for children's wellbeing. In society today, we are becoming increasingly inactive, and motivation is required to counteract this. Activities that strengthen our body image will strengthen our resilience at the same time. Children with a positive relationship to their own body have a greater likelihood to cope in their surrounding environment.

This project investigates how specific activities can improve the way children understand their body in such a way that it strengthens their resilience. I will discuss how this may reinforce resources for children. Using the foundation of resilience, movement and body image, my product KOPESO was developed.

KOPESO is divided into three parts; cognitive, perceptible and social understanding of the body. Together they form an overall picture. Each part is designed to strengthen different aspects of body image and each part is needed to create a good body image.

KOPESO will help children to learn about their bodies and understand what kind of capacity the body carries. The result of studying the subject and forming KOPESO has led me to believe that a good body image and resilience are essentially interconnected.

Language: Swedish

Key words: Resilience, coping, movement, motor skills, body image

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

Innehåll

1 Inledning	1
2 Närliggande begrepp	3
2.1 Kroppsmedvetenhet	3
2.2 Kroppsbild.....	4
3 Kroppsuppfattning	5
3.1 Femåringens motoriska utveckling.....	5
3.2 Den kognitiva kroppsuppfattningen	6
3.3 Den perceptuella kroppsuppfattningen	7
3.3.1 Det vestibulära sinnet.....	7
3.3.2 Det taktila sinnet	8
3.3.3 Det kinestetiska sinnet	9
3.4 Den sociala kroppsuppfattningen.....	9
4 Resiliens.....	11
4.1 Resiliensrelaterade begrepp	11
4.2 Riskfaktorer	12
4.3 Skyddsfaktorer	13
4.3.1 Kroppsuppfattning och rörelse som skyddsfaktorer	14
4.3.2 Daghemmets roll.....	16
5 Barns behov av rörelse.....	18
6 Utvecklande av KOPESO.....	21
6.1 Arbetsplanen.....	21
6.2 Planering av KOPESO	23
6.3 Aktiviteter och deras syften.....	24
6.4 Teori som grund för KOPESO	27
6.5 Varför KOPESO?.....	29
7 Slutdiskussion.....	30
7.1 Syfte och frågeställningar	30
7.2 Kritisk granskning.....	31
7.3 Sammanfattning.....	32
Källförteckning	34
BILAGA 1	
BILAGA 2	

1 Inledning

Examensarbetet ”I rörelse med KOPESO – Ett arbetsmaterial som stöd för barns kroppsuppfattning och resiliens” är skrivet inom ramen för projektet ”Det resilienta barnet”. Projektets mål är att utveckla modeller, metoder och material som kan fungera på ett resiliensstärkande sätt. Modellerna, metoderna och materialet kommer att ingå i ett socialpedagogiskt interventionsprogram som kallas för ”Dagis Master” för daghem. Syfte och fokus med projektet är att utveckla ett konkret, socialpedagogiskt arbetsmaterial för att stöda barns självbild, sociala kompetens och vänskapsrelationer i daghemskontext. Fokuseringen ligger på kroppsspråk, gruppaktiviteter, kommunikativa färdigheter och kreativt skapande. Projektets målgrupp är barn i fem års ålder.

Motiveringen bakom ämnesvalet är först och främst projektets mål, att utveckla ett arbetsmaterial som kan stärka resiliensen. Resiliens handlar om barns motståndskraft mot att utveckla psykiska problem och kommer i uttryck när barn, som levt i en hotande miljö, visar en effektiv och framgångsrik anpassning. Motiveringen bakom fokus på rörelse för en god kroppsuppfattning är rörelsens stora betydelse för barns välbefinnande och barns behov av att aktiveras fysiskt. Rörelse definieras enligt Feldtman (1998:9) som följderna av en motorisk handling och den är styrd av vilja, känsla och sociala behov. Allt färre barn samlas spontant på lekplatser för att leka eller idrotta och blir därför alltmer stillasittande framför TV, video eller dataspel (Feldtman 1998:7). Samhället försöker hela tiden göra livet lättare med hjälp av olika tekniska hjälpmedel och därför har kroppens behov av rörelse hamnat lite i skymundan (Jagtøien, Hansen & Annerstedt 2002:8). Vi förväntas välja de alternativ som är mindre fysiskt krävande till exempel hissar och rulltrappor eftersom det i flera byggnader till och med är svårt att hitta trapporna, de finns endast där som nödutgång (Engström 2004:1). Det behövs flera planer för förebyggande verksamhet så att kommande generationer skall kunna få utlopp för sin energi genom rörelse redan i tidig ålder.

Examensarbetets fokus är barns kroppsuppfattning eftersom den har en direkt koppling till resiliens. Rörelse som stärker barns kroppsuppfattning fungerar i allra högsta grad som en resursförstärkande faktor för barn. Det finns många barn som växer upp i instabila

hemförhållanden och som ständigt utsätts för risker. Det behövs fler metoder och sätt att stärka dessa barn så att de klarar sig vidare i livet och så att utvecklingen sker i normal takt. Förhoppningarna med produkten KOPESO, är att den kan användas som en sådan metod. Ett barns kroppsuppfattning bildas genom lek, vardagssysslor och socialt samspel och utvecklas på ett kognitivt, perceptuellt och socialt plan (Feldtman 1998:10). Att ha en god kroppsuppfattning innebär att barnet har kunskap om kroppens olika delar och en kunskap om hur de fungerar och hur de samverkar med varandra (Ericsson 2005:11). Det innebär även att kunna uppfatta och adekvat använda sin kropp samt att med sin kropp kunna, vilja och våga göra saker (Feldtman 1998:10). I kapitel 3 behandlas kroppsuppfattningen närmare och baserat på det har produkten KOPESO utvecklats, som kan hittas som bilaga. KOPESO är ett arbetsmaterial med fokus på att stärka barns kroppsuppfattning genom olika aktiviteter. Namnet ”KOPESO” kommer från de två första bokstäverna i kognitiv, perceptuell och social. KOPESO består av uppvärmning, själva aktivitetsstunden och en avslutningsdel med avslappning. Målgruppen är personal inom småbarnsfostran och KOPESO kan användas av personer som arbetar med barn i fem års ålder.

Examensarbetet har inspirerats av Ida-Maria Bruuns examensarbete ”*Samvaro genom rörelse*” där hon utvecklat SoKo som är ett program för rörelsestunder som stärker sociala kompetensen hos barn samt examensarbetet ”*Kroppsuppfattning*” skrivet av Anna Carlsten och Sandra Nilsson-Lång. Sökord som har använts i det här examensarbetet är; resiliens/resilience, bemästra/cope, rörelse, motorik, kroppsuppfattning, kroppsmedvetenhet, kroppsbild och body image. Det finns flera närliggande begrepp men jag har valt att se närmare på kroppsuppfattning och hur den kan bidra till resiliens. En närmare beskrivning av de närliggande begreppen hittas i kapitel 2.

Syftet med examensarbetet är att beskriva barns kroppsuppfattning och dess betydelse för resiliensen samt att utveckla ett arbetsmaterial, KOPESO, med rörelseinriktade aktiviteter som stöd för barns kroppsuppfattning. Följande frågeställningar ställs:

1. Hur kan rörelse stärka barns kroppsuppfattning?
2. På vilket sätt kan KOPESO stödja kroppsuppfattningen och resiliensen?

2 Närliggande begrepp

Det finns flera närliggande begrepp som kommer på tal när man behandlar kroppsuppfattningen. I det här kapitlet behandlas kroppsmedvetenheten och kroppsbilden. I engelskan finns det inget ord för kroppsuppfattning utan man använder body image, som på svenska direkt kan översättas till kroppsbild.

2.1 Kroppsmedvetenhet

Som individer är vi en integrerad helhet med vår kropp, själ och medvetande. För att vi ska kunna agera i vår omvärld behöver vi vår kropp. Det är även kroppen som är basen för våra upplevelser, där vi känner känslor och behov. Kroppsmedvetandet har två dimensioner, en för rörelse och en för upplevelser. Medvetna och omedvetna rörelsemönster samt förmågan att behärska kroppen hör till rörelsedimensionen och erfarenheter och upplevelser samt kunskapen och medvetenheten om vår kropp hör till upplevelsedimensionen. (Lundvik Gyllensten & Gard 2008:39).

Människan får hela tiden in nya sinnesintryck och dessa sinnesintryck måste organiseras i hjärnan. På så sätt bildas det en klar uppfattning och en klar kroppsbild. Hjärnan förhåller sig till denna bild när kroppen skall röra sig på ett bestämt sätt. Kroppsuppfattningen som bildas på det här sättet blir grunden för en människas kroppsmedvetenhet och den ligger lagrad i nervsystemet som grund för all planering och kontroll av olika rörelser. Planeringen som sker bygger i huvudsak på omedveten kunskap om kroppens ställning och om hur kroppen rör sig. Alla sinnen bidrar med sitt för att bilda grunden för vår uppfattning av kroppsställningar och rörelser i förhållande till oss själva och den miljö vi lever och verkar i. Kroppsmedvetenhet är just detta, en omedveten kunskap om hur kroppen fungerar och rör sig. (Jagtøien, Hansen & Annerstedt 2002:89).

Rörelseminnet börjar sin utformning i tidig ålder. När barnet rör sig blir det rikare på olika rörelseerfarenheter. Barnet använder kanske inte så många kroppsdelar samtidigt och på flera olika sätt i början av sin utveckling men så fort det här börjar ske utvecklas rörelseminnet och hjärnan lagrar kroppens olika rörelsemöjligheter. Det här är viktigt när hjärnan skall planera kroppens rörelser. Om rörelseminnet fungerar bra har hjärnan en rik erfarenhetsbakgrund och kroppsmedvetenhet att planera efter och utgå från. (Jagtøien, Hansen & Annerstedt 2002:89).

2.2 Kroppsbild

5-åringen känner redan till stora delar av sin kropp. Den är medveten om att kroppen består av en vänster och en höger sida, men den är inte säker på hur man gör skillnad mellan dem. När en femåring ritat människor finns bålen med. (Pakarinen & Roti 1998:35). En människas kroppsbild innebär hennes sätt att se på sin egen kropp och hur hon känner sig i sin kropp. Kroppsbilden innefattar inte bara storleken och formen på kroppen utan kan även innefatta etnisk mångfald och hudfärg. Funktionshinder och religiös mångfald kan även påverka, speciellt om religionen kräver ett visst utseende. (Australian government 2009:5). En dålig kroppsbild ger med stor sannolikhet en dålig självkänsla. Effekterna av en dålig självkänsla kan vara att individen väljer att inte vara med i aktiviteter, sociala tillställningar och lätt låter möjligheter av olika slag passera. Vad individen tycker om sin kropp kan hindra den från att möta livets möjligheter och utmaningar. En hälsosam kroppsbild hör ihop med människors framgångsrika och uppfyllda engagemang med livet, med och genom kroppen. Forskning i *International Education Journal* visar hur 5-7 åringars kroppsbild ser ut och resultaten åskådliggör en möjligt försämrad kroppsbild hos barn så unga som 6-åringar. Övergripande i studien var att flickor i åldern 6-7 år ansåg idealkroppen vara smal vilket 5-åringen ännu inte ansåg. (Birbeck & Drummond 2006:423).

3 Kroppsuppfattning

Kroppsuppfattning introducerades på 1930-talet av den tyske neurologen Silder, han använde då begreppet ”body image”. Enligt honom var body image ”*the sum of the mental representation of the body and its organs*”, alltså summan av den mentala bilden/framställningen av kroppen och dess organ. Kroppsuppfattning definieras även som en inre bild av kroppen och hur vi uppfattar den. Begreppet kroppsuppfattning innefattar subjektiva aspekter (kognitiv uppfattning), perceptuella aspekter (upplevelsen av kroppens storlek och form) och affektiv upplevelse (social uppfattning och tillfredställelsen med kroppen). (Gyllensten & Gard 2008:39). De tre aspekterna utvecklas parallellt med de motoriska färdigheterna. De kognitiva innebär färdigheter som att uppfatta, peka, namnge och förstå förhållandet mellan olika kroppsdelar. Den perceptuella innebär att kunna uppfatta information, bedöma hur mycket kraft och riktning som behövs, balansera, tolka och känna igen signaler samt att på ett lämpligt sätt använda olika kroppsdelar. Den sociala innebär att barnet med sin kropp är, kan, vill, vågar och väljer. Vi behöver ha en klar, inre bild av vår kropp och med hjälp av denna kan hjärnan styra kroppens rörelser. (Feldtman 1998:10).

3.1 Femåringens motoriska utveckling

Motorik är en utveckling av kroppsrörelse. Daghemsåldern är en ständig träning i att hålla kroppen i balans och att lära sig automatisera rörelserna. Rörelseförmågan utvecklas uppifrån och ned samt inifrån och ut. Grovmotoriken i huvud, bål och överarmar utvecklas tidigare än finmotoriken i fingrar och tår. 5-6 åringen har fått ett mer vuxet rörelsemönster och finmotoriken har utvecklats så att de kan äta och rita med vuxet handgrepp. De kan hoppa jämfota, göra danssteg och hoppa grodhopp framåt och de lär sig nu cykla på en tvåhjulning. Finmotoriken visar sig i att de lär sig att sy och trä pärlor till halsband. 5-6 åringens handlingar är nu mer avsiktliga. Barnen ritar med målet att skapa en bild och gräver i sanden med målet att göra ett landskap. (Granberg 1998:65-66). De kan även använda slagträ i brännboll och studsa med en boll. Balansen har förbättrats avsevärt och musklerna är starkare och utöver cykling tar de sig an simning och gymnastik. En femåring

klarar av att klä på och av sig samt använda bestick, sax och penna. Den utvecklade finmotoriken innebär även att de klarar av vissa instrument och kan börja skriva. Det är även i 5-årsåldern som en preferens på höger eller vänster hand uppenbarar sig på ett tydligt sätt. (Hwang & Nilsson 1998:153).

3.2 Den kognitiva kroppsuppfattningen

Kognitiv kroppsuppfattning handlar om att kunna se sin kropp som en helhet och att ha kunskap och erfarenheter om sina olika kroppsdelar. Det innebär att ha kunskap om kroppsdelarnas placering och funktion samt kroppens funktion i förhållande till rum, föremål och andra människor. En uppfattning om hur kroppen fungerar och hur den är konstruerad är viktig inte bara för vardagsaktiviteter utan även för motoriska färdigheter. Att ha en klar rumsuppfattning är viktig för att ett barn skall kunna inse att det är en självständig individ skild från omvärlden. För att uppnå detta måste barnet kunna skilja mellan det personliga livsrummet och det gemensamma. Det personliga livsrummet är det område som omger barnet självt och som kan nås genom att sträcka ut en arm eller ett ben och det gemensamma livsrummet är det utrymme som delas av hela gruppen. (Feldtman 1998:10-11).

Innan ett barn kan lära sig vad höger och vänster är måste det ha en uppfattning om att kroppen har två sidor och att sidorna kan samspela. Det finns två viktiga rörelseaxlar som sammankopplar våra rörelser. Den vågräta går genom kroppens centrum och den lodräta sammanfaller med ryggraden. Hela rörelseutvecklingen sker utefter dessa axlar. Svårigheter kring de två axlarna drabbar främst späda barn och om de till exempel vill flytta ett föremål från en sida till en annan måste de byta hand framför mittlinjen. För att förhindra dessa svårigheter finns det nyttiga aktiviteter för barnen att göra. Om barn ofta tvingas ändra på kroppsläget lär de sig att koordinera över mittlinjen och att samordna armar och ben på ett naturligt sätt. Nyttiga aktiviteter är aktiviteter som kräver snabba ändringar och rörelser till exempel att slänga sig ner och komma upp igen, snurra runt, stå på huvudet med rumpan uppåt och så vidare. (Feldtman 1998:11-12). Den aktivitet i

KOPESO som kan knytas till de snabba rörelserna är ”Huvud, axlar, knä och tå” som hittas i aktiviteter för kognitiv kroppsuppfattning.

3.3 Den perceptuella kroppsuppfattningen

Våra sinnesorgan spelar stor roll i den motoriska utvecklingen eftersom den både påverkar och påverkas av våra sinnen. Det vestibulära, taktila och kinestetiska sinnet kallas de tre primära sinnen som har en avgörande betydelse för den motoriska perceptuella utvecklingen. De här tre sinnena bildar även den första grunden för ett barns kroppsuppfattning, upplevelse av höger och vänster och koordinationen mellan dem. (Ericsson 2005:22-24). De ger oss även information om balans och jämvikt, tyngd och kraft samt spänning och avspänning. De kompletterar varandra men kan även kompensera varandra. Impulser från det vestibulära sinnet skall aktivera informationen från de andra sinnena och om detta inte sker blir dessa impulser mindre produktiva. Vestibulära störningar brukar även ge störningar i den taktila och kinestetiska bearbetningen. Det är viktigt för barn att få vistas i stimulerande miljöer med många tillfällen till övning och träning av de olika sinnena. (Feldtman 1998:12-15).

3.3.1 Det vestibulära sinnet

Det vestibulära sinnet kallas även för balanssinnet och det är knutet till tre bågar som finns i innerörat. De här tre bågarna motsvarar rummets tre riktningar nämligen höjd, bredd och djup. Namnet på sinnet kommer från vestibularissystemet som utgör en förbindelselänk mellan kroppens sinnen och förnimmelserna av det som försiggår utanför kroppen. Med hjälp av den information som det vestibulära sinnet förmedlar till hjärnan kan vi orientera oss i rummet och veta om det är jag eller omgivningen som rör sig. De barn som lider av grava vestibulära störningar vill inte leka ute på egen hand och det är svårt för dem att våga korsa ett rum så de tar sig fram längs med väggarna istället. Det här beror på att störningar på det vestibulära sinnet gör att barnet ofta snubblar, inte kan hålla sig upprätt, det blir

snabbt trött, leker på ett klumpigt sätt och har också svårt att tolka trappor och höjder. Allt detta kan utgöra ett stort hinder för barnets sociala relationer. (Feldtman 1998:12-13). Barn med nedsatt vestibulär perception kan ha svårt att hålla balansen och känner sig snabbt yra. Balansosäkerheten påverkar finmotoriken genom armarnas och händernas rörelser. Det vestibulära sinnet tränas genom rörelser i olika hastigheter och genom rörelser med huvudet i olika plan. (Ericsson 2005:28). Ett barn med vestibulära störningar kan heller inte riktigt uppfatta avstånd och kan göra andra barn upprörda om det ställer sig för nära. Det är viktigt att vuxna är uppmärksamma på barn med vestibulära störningar så att de får chans att öva upp sinnet och få samma förutsättningar som andra barn i lek och social samvaro. (Feldtman 1998:13).

3.3.2 Det taktila sinnet

Det taktila sinnet kallas även för berörings-, smärt- och temperatursinnet. I det taktila sinnet hittas ett beskyddande och ett diskriminerande system. Det beskyddande systemet används i situationer där barnet upplever fara och det aktiveras vid lätt beröring och temperaturförändringar. Det diskriminerande systemet sätts igång vid tryck och aktiv beröring och det är också knutet till muskelsinnet. Genom det diskriminerande systemet utforskar barn föremål, ytor och strukturer i omvärlden. Störningar i det taktila sinnet kan uttryckas genom att barn har svårigheter med att skilja på, och känna igen, om det är något som rör vid dem eller om de själva rör vid något. (Feldtman 1998:14). Barn med nedsatt taktilt sinne kan även ha svårigheter att med känseln avgöra form och särskilda drag hos olika föremål. Barn kan på grund av detta ha svårigheter med sin finmotorik. Det beror på att det inte finns en snabb återkoppling av användbar känselinformation till motoriska centra. Andra svårigheter kan vara beröring och att den upplevs som obehaglig eller smärtsam trots att den inte borde vara det. (Ericsson 2005:28).

3.3.3 Det kinestetiska sinnet

Information om våra rörelser kommer bland annat inifrån vår egen kropp. Det kan handla om ledernas placering, styrkan i våra muskler och kroppens rumsorientering. Information kommer även från kroppens rörelser, när vi känner av en muskel eller en led i rörelse. Den interna informationen, så att säga, kallas för det kinestetiska sinnet. (Schmidt & Wrisberg 2001:81). Andra benämningar på det kinestetiska sinnet är muskelsinnet eller det proprioceptiva sinnet. Det kinestetiska sinnet informerar barnet om musklernas spänningstillstånd och kroppsdelarnas läge och förnimmelserna från barnets egen kropp uppstår speciellt när barnet rör på sig. Sinnet aktiveras under en rörelse och gör det möjligt för hjärnan att kunna planera nästa rörelse. Barn med dåligt kinestetiskt sinne vet inte exakt hur kroppen är uppbyggd eller vad de olika kroppsdelarna har för uppgift och det är därför dessa barn snubblar och skadar sig ofta. Det kinestetiska sinnet behövs för att kunna klä på sig, dricka ur en mugg och ta sig fram i ett mörkt rum. (Feldtman 1998:14-15). Barn med nedsatt kinestetiskt sinne har svårt att avgöra var i rummet de har sina kroppsdelar och de kan även ha problem med att bedöma avstånd till föremål eller andra människor. De kan normalt inte göra saker utan att ta hjälp av synen och det är genom utförande av rörelser utan att titta på vad man gör som svårigheterna märks. Därför övas det kinestetiska sinnet främst vid aktiviteter som utförs utan hjälp av synen. (Ericsson 2005:26).

3.4 *Den sociala kroppsuppfattningen*

Barnet lyssnar och tolkar sin omgivning och den uppfattning som barnet får utgår från den egna kroppen och bildar den sociala kroppsuppfattningen. Om barnet har en positiv uppfattning om sin egen kropp påverkar det hur barnet upplever sig självt som individ. Barnets personliga uppfattning om sin kropp är mycket betydelsefull. Feldtman (1998:16) anser att barnets känslomässiga erfarenheter starkt påverkar hur den egna kroppen upplevs. Här kan barnets resiliensegenskaper kopplas till barnets sociala kroppsuppfattning. Borge (2005:39) delar in begreppet social kompetens i intellektuell, emotionell och beteendemässig funktion. Det är den emotionella resiliensen som kan kopplas till den sociala kroppsuppfattningen och enligt Borge (2005:39) handlar den emotionella

resiliensen om att barnet får känna att saker och ting går bra. Barn som är utsatta för extrema påfrestningar har problem med detta. Det finns, trots allt, barn som utvecklar resiliens och fungerar känslomässigt bra. Känslomässiga erfarenheter kan vara påföljder av att barnet blivit misshandlat, utsatt för övergrepp, försummelse eller liknande. Rörelseinriktade aktiviteter uppmuntrar till samarbete och social kompetens bland barn. Det som framför allt är viktigt är att barn får känna sig framgångsrika och kompetenta på sina egna villkor. (Feldtman 1998:16 & Borge 2005:39).

I 4-5 års ålder blir vännerna alltmer viktiga. Barnen tränar inte bara den motoriska färdigheten utan även den sociala färdigheten. De bearbetar känslor, får språklig träning, tränar samarbetsförmågan och lär sig att lösa konflikter. Femåringar är ofta lugna och balanserade medan sexåringar har ett mer obalanserat humör. Det är först i skolåldern som barn klarar av att följa instruktioner. (Granberg 1998:72).

4 Resiliens

Begreppet resiliens kommer från engelskans ”resilience”. Man har ännu inte kommit på en översättning till svenska som skulle innefatta hela betydelsen så därför används resiliens. Andra begrepp som används är motståndskraft och bemästring (engelskans coping). Resiliens handlar om barns motståndskraft mot att utveckla psykiska problem. Resiliens kommer i uttryck när barn, som gått igenom kriser och levt i en hotande omgivning, visar en effektiv och framgångsrik anpassning. Med resiliens avses även att återgå till en ursprunglig form efter en fysisk belastning och den mänskliga kapaciteten att vinna tillbaka sin hälsa. Resiliens kan förekomma både som ett engångsfenomen men också som en fortlöpande process. Begrepp som använts för att visa det här på ett tydligare sätt är återupprätta, upprätthålla och förbättra. Att återupprätta innebär att man återvänder till beteendet man hade innan risksituationen inträffade. Det här kan uppfattas som ett engångsfenomen. De två andra begreppen hör dock ihop med en process, någonting som försiggår under en längre period. Både risk och resiliens varierar i form och grad. Varje enskilt barn finner sina egna speciella processer för att uppnå en bättre vardag. Precis som barns stressreaktioner varierar, varierar även sättet som resiliensen uttrycker sig på. (Borge 2005:10-12).

4.1 Resiliensrelaterade begrepp

Borge (2005:13) ger exempel på resilienta barn i filmhistorien, sådana som Pippi Långstrump, Harry Potter och Annie. Ett annat, vanligt namn för resilienta barn är maskrosbarn. Benämningen ”maskrosbarn” är väldigt träffande eftersom likheterna mellan resilienta barn och maskrosen är slående. Maskrosen är en blomma som klarar av de flesta omständigheter och kan växa i princip var som helst, den kan till och med hitta näring för att bryta sig igenom asfalt. Maskrosen hittar den näring som finns i dess omgivning och växer tack vare den (Maskros – Mars månads ört). Samma sak gäller maskrosbarnen, de resilienta barnen. De lyckas hitta en social kompetens och utnyttja det stöd som finns i omgivningen utan att de själva vet om det. (Hillbom 2010). Maskrosbarnen använder sig

av sina speciella egenskaper i den miljö de lever i. Exempel på detta är när barn som växer upp i familjer med våld och missbruk klarar av att ta ansvar för hushållssysslor och sina syskon. Det handlar dock inte om några speciella ”maskrosegenskaper” utan dessa beskyddande egenskaper varierar. Det är barnets individuella egenskaper i samverkan med miljöns egenskaper som tillsammans bidrar till barnets resiliens och att barnet kan kallas för ett maskrosbarn. (Borge 2005:13).

Ett annat begrepp som är relaterat till resiliens är coping. Coping handlar om att kunna leva med osäkerhet, ovisshet och oro utan att bli förtvivlad. Översättningen till svenska är bemästringsförmåga. Det engelska ordet ”cope” betyder att klara av någonting och det handlar också mycket om att hantera psykologisk stress. När man använder sig av coping anstränger man sig till det yttersta för att klara av, tolerera eller minska på yttre och inre krav. Har man en god copingförmåga klarar man av att bemästra situationen sådan som den är. Både begreppet coping och begreppet resiliens behövs eftersom de skiljer sig från varandra. Coping handlar, till skillnad från resiliens, om lärande. Coping skall läras ut i skolorna och på så sätt förebygga problem i framtiden, både i skolorna och i samhället. (Brattberg 2008:9). Enligt Borge (2005:14) finns det en annan betydande skillnad och den är att man inte behöver vara utsatt för risk för att bemästra något medan resiliens oskiljaktigt sammankopplas med risk.

4.2 Riskfaktorer

Enligt Borge (2005:56) finns det tre typer av psykosocial risk nämligen individuell, familjebaserad och samhällelig risk. Individuell risk kan vara biologiska medfödda problem, problem som orsakats av komplikationer vid förlossningen och utveckling av allvarliga anpassningsproblem. Individuell risk förknippas även med barnets status, det vill säga om barnet är tvångsomhändertaget, på flykt, utsatt för övergrepp och så vidare. Barns temperament och personlighet kan också fungera som en individuell risk. Borge (2005:57) talar om ett exempel på detta, nämligen om att extremt blyga barn kan isoleras socialt, vilket ökar risken för psykiska problem. Ett besvärligt temperament kan även påverka omgivningen negativt vilket kan orsaka ytterligare problem. Familjebaserad risk fokuserar

på de vuxna och deras föräldraroller och den risk barnen utsätts för i deras vardag. De här problemen kan vara psykiska eller fysiska hälsoproblem, olika typer av missbruk, disharmoniska äktenskap med ofta förekommande gräl, omsorgsbrist, försummelse och misshandel. Barnet kan även utsättas av så kallade indirekta risker som drabbar familjen, till exempel problem på föräldrarnas arbetsplats eller i bostadsmiljön. Samhällelig risk består mestadels av katastrofer. Det rör sig om människovållade katastrofer till exempel terrorangrepp och skottlossningar och naturvållade katastrofer till exempel översvämningar och jordbävningar. Hur resiliensen ter sig under extrema förhållanden är en viktig kunskap både av terapeutiska skäl men också för dem som bedriver hjälparbete vid katastrofer. I många kulturer och samhällen är fattigdom en form av samhällelig risk. (Borge 2005:56-59).

4.3 Skyddsfaktorer

En skyddande faktor enligt Borge (2005:67) är sårbarheten. Alla barn är sårbara och utsätts någon gång för risk. Sårbarheten för en företeelse kan fungera som en skyddsfaktor för en annan företeelse (Borge 2005:67). Werner (2003:37) anser dock att sårbarhet är ett relativt begrepp. Sårbarheten uppstår enligt Werner genom ett invecklat samspel mellan olika konstitutionella element och levnadsomständigheter. Forskning visar att det under alla utvecklingsstadier sker förskjutningar i balansen mellan stressfyllda livssituationer som bidrar till ökning i barnets sårbarhet och skyddsfaktorer som stärker barnets motståndskraft. (Werner & Smith 2003:37). Schoon (2006:159) fokuserar på resurser och skriver att det har argumenterats fram att individer som kan dra nytta av sina personliga och sociala resurser är bättre utrustade att hantera negativa situationer än individer med färre eller lägre nivå resurser. En ökning av kvaliteten på skyddande faktorer skulle teoretiskt sett förbättra och ge en positiv anpassningsförmåga.

Även Benard (2004:43) talar om skyddande faktorer i barnets omgivning, familj, skola och samhälle. Resiliensrelaterad forskning identifierar resiliens som något universellt, en utvecklingsbar kapacitet som kan hittas i varje individ. Vad som dock krävs för att resiliensen skall komma till uttryck är en fostrande och näringsrik omgivning där barn och

unga kan uppfylla sina medfödda, psykologiska behov av samhörighet och tillhörighet, en känsla av kompetens, självständighet och säkerhet som tillsammans bidrar till barnets känsla av hopp. Forskare (Masten & Reed 2002; Sandler 2001 ref. Benard 2004:43) har kunnat känna igen specifika faktorer i miljön och barnets omgivning som kan skydda det från risk. Skyddande faktorer är vårdande relationer, höga förväntningar och möjligheter att medverka och tillföra något. Dessa faktorer kommer i uttryck i familjen, skolan och samhället barnet lever i. (Benard 2004:43-44).

Vårdande relationer innefattar ett kärleksfullt stöd som visar att man finns till hands för barnet. Resilienta överlevare karaktäriserar relationen som en tyst tillgänglighet, en grundläggande positiv syn och en enkel långvarig vänlighet, som kan uttrycka sig genom en vänlig beröring på axeln, ett leende eller en hälsning. Vårdande relationer består även av en känsla av medlidande och att inte döma barnets beteende. En godhjärtad vårdare tar inte barnets beteende personligt utan de måste förstå att oberoende hur negativt det är, är det det bästa barnet kan uppbåda med tanke på barnets syn på världen. (Benard 2004:44-45).

4.3.1 Kroppsuppfattning och rörelse som skyddsfaktorer

Många positiva effekter kommer från att barn utvecklar en god kroppsuppfattning genom rörelse. De känner att de vet hur deras kropp fungerar, de känner att de uppnår något och de samspekar med andra barn. Allt det bidrar till utvecklandet av självkänslan på ett positivt sätt. Den här goda självkänslan kan fungera som en skyddsfaktor och hjälpa riskbarn att klara sig i svåra omständigheter. (Ericsson 2005:11-13). Barn med positiva förhållanden till sin egen kropp har de bästa utsikterna för att samspeka med den miljö de lever i (Grindberg & Jagtøien 2000:15). En god kroppsuppfattning för med sig många fördelar. Aktiviteter som önskar stärka kroppsuppfattningen för inte bara med sig en bättre kroppsuppfattning utan även en ökad självkänsla, övning i de sociala färdigheterna och en känsla av att man lyckas med någonting. Enligt Feldtman (1998:10) bildas ett barns kroppsuppfattning genom lek, vardagssysslor och socialt samspel. Dessa tre faktorer är viktiga för barn som utsätts för risk. Många barn klarar sig psykiskt sett bra tack vare skyddsfaktorer hos barnet själv och/eller i miljön eftersom de har en naturlig förmåga att

göra något uppbyggande av ett problem. Under extrema förhållanden fungerar barn och unga ändå tillfredsställande i hemmet, skolan och bland vänner. Kroniska belastningar har långtidseffekter men trots det visar uppföljningar att förbättring äger rum. Riskförhållanden är ofta långvariga och på grund av det är det viktigt att komma ihåg att alla åtgärder är av mening och bidrar till resiliensutveckling. (Borge 2005:154-155). Åtgärder kan då vara rörelse för att stärka barns självkänsla och kroppsuppfattning och få deras tankar på något annat än den risksituation de gått igenom.

Känslan av att lyckas, åstadkomma något eller bara nöjet av att aktivera sig är viktigt. Det kan stärka självförtroendet och ge kunskap att hantera risker och dilemman i livet, det vill säga stärka resiliensen. Fritidsaktiviteter kan vara ett sätt att stödja barn som upplever motgång. Positiv feedback från olika aktiviteter har positiva effekter på barn som lever i disharmoniska hem. Fritidsaktiviteter kan även fungera som en tillflyktsort där barnet kommer bort från problemen hemma. Många barn och ungdomar är inte medvetna om sina fritidsintressen och det är viktigt att uppmuntra dem att hitta det de tycker är intressant och roligt. (Gilligan 2009:68-69). Det finns många aktiviteter att erbjuda barnen. En stor del av de aktiviteterna domineras av olika sporter som kan fungera som ett terapeutiskt medel för barn som upplever motgång. Sport innefattar inte nödvändigtvis socialt umgänge, konkurrenskraft eller kräver en hög kunskapsnivå utan de kan anpassas till barnets individuella takt och förmåga att lära sig. För ett barn med lågt självförtroende kan det vara lönt att börja med någon individuell sport för att sedan gå över till lagsporter som kräver grupparbete och socialt umgänge. (Gilligan 2009:73-74). Idrott och sport har även ett stort socialt värde genom den gemensamma aktivitet som barn deltar i. Även föräldrarna blir mer engagerade vilket kan skapa en större familjegemenskap som blir till glädje för barnen. Förutom den fysiska och den sociala fostran kan idrotten också bidra till barnets personliga utveckling. Utvecklingen kan komma i uttryck genom träning i koncentration och målinriktat arbete men även genom att barnet lär känna sig själv i både med- och motgångar. (Evenshaug & Hallen 2009:67).

4.3.2 Daghemmets roll

I grunderna för planen för småbarnsfostran finns ett kapitel om barnets sätt att fungera där leken och rörelsens betydelse behandlas. Mycket som tas upp i följande kapitel om rörelse tas även upp i grunderna för planen för småbarnsfostran. Lek, rörelse, utforskning och undersökning är alla viktiga delar i barnets sätt att fungera och tänka. En viktig sak påpekas och det är att verksamheten planeras och verkställs utifrån barnets naturliga sätt att fungera. En daglig fysisk aktivitet är grunden för barnets välbefinnande och för en sund utveckling. Genom fysisk aktivitet och rörelse upplever barn glädje och uttrycker sina känslor och det stimulerar även barns tankeverksamhet. Även här tas det upp hur rörelse är ett naturligt sätt för ett barn att fungera och lära känna sig själv. Det poängteras även att medvetenheten om sin egen kropp och hur kroppen går att bemästra bidrar till en sund självkänsla hos barnet. (Stakes 2005:27). En sund självkänsla är alltså en betydande skyddsfaktor för barn under svåra omständigheter. Det vill säga, rörelse och resiliens går hand i hand. (Ericsson 2005:11-13).

Barn skall ges möjlighet till rörelse i den miljö de dagligen vistas i. Före beslut, inom den fostrande gemenskapen tas, skall man beakta barnets behov av rörelse och se till att barnets dagliga miljö har möjlighet att uppmuntra barnet till fysisk aktivitet. Man bör lära barnet hur det rör sig på ett tryggt sätt i daghemmets utrymmen och eventuella hinder för det skall avlägsnas. Uppmuntran om ökad fysisk aktivitet för de barn som rör sig för lite skall finnas i daghemmet och rörelse skall vara en del av barnets vardag. Utöver fri rörelse och lek är det viktigt med handledd fysisk aktivitet för att barnet skall utvecklas och lära sig om sin kropps motoriska möjligheter. Det är viktigt att pedagoger utnyttjar olika undervisningsmetoder och regelbundet följer upp den motoriska utvecklingen hos varje barn. Hälsa och motion har positiva effekter på barns inläring. Därför är det viktigt att olika möjligheter för hur fysisk aktivitet kan bli en naturlig del av verksamheten läggs fram på ett tydligt sätt, och faktiskt blir en verklighet i daghemsmiljön. (Stakes 2005:27).

Daghemmet bör även ha tillgång till goda inlärningsmiljöer när det kommer till fysisk aktivitet och barns motoriska utveckling. En bra inlärningsmiljö skall sporra barnet att vilja röra sig och utveckla sina egna färdigheter när det kommer till lek och rörelse. Det är viktigt att barnen finner det naturligt att röra på sig och leka såväl inne som ute. Därför

spelar även gården en viktig roll i att aktivera barn att hitta på spontana aktiviteter, både lek och motion. Den omgivande naturen och de områden som omger daghemmet skall också tas tillvara för möjligheter till olika aktiviteter. När daghemslokaler planeras måste man tänka på att barn behöver utrymme. Även inomhus behöver barnen stora utrymmen som erbjuder fartfylld rörelse. (Stakes 2005:28). Större utrymmen är även en förutsättning för att produkten KOPESO skall kunna användas till sitt fulla syfte.

5 Barns behov av rörelse

Människan behöver känna att kropp och själ fungerar tillsammans samtidigt som vi behöver fungera i sociala sammanhang som bidrar till känsla av trygghet och tillhörighet. Ett gott liv visar sig så tydligt i lekande och skrattande barn och de behöver få röra sig och de längtar efter att vara i aktivitet. Att röra på sig och leka genom rörelse är helt enkelt naturligt för dem. Det är betydelsefullt för ett barn att få upptäcka sin kropp och att lära sig vad kroppen klarar av och orkar med. När ett barn förstår att hon eller han förmår behärska sin egen kropp ger det en känsla av säkerhet och tillfredställelse. Säkerheten tar de med sig i situationer de möter så att de klarar av både fysiska aktiviteter och utmaningar men också när de behöver visa känslor och fungera socialt med andra barn. (Jagtøien, Hansen & Annerstedt 2002:7-8). Kroppen och fysisk aktivitet ger barn en bra inblick i leken. Det fungerar även tvärtom, olika typer av lek är viktiga områden för rörelse och fysisk utveckling. Barns kropp och deras upplevelsevärld är aldrig helt åtskilda och barns vardag präglas av fysisk aktivitet. Barn undersöker saker och ting genom att vara mitt ibland det med hela sin kropp och sitt jag. De uppfattar olika händelser genom att vara aktiva där det händer, inte på avstånd. Barn tycks existera genom kroppen och den har ett tydligt upplevelsevärde för barnet. (Jagtøien, Hansen & Annerstedt 2002:22).

Rörelse kan definieras som följden av en motorisk handling och den är styrd av vilja, känsla och sociala behov. Kroppsuppfattningen ligger som grund för den perceptuella och motoriska utvecklingen och rörelse är totalt beroende av vår kroppsuppfattning. Kroppsuppfattningen som helhet finns lagrad i hjärnan men barnets förnimmelser från huden, musklerna, lederna och balansen måste organiseras och sorteras. (Feldtman 1998:9). Barns motoriska förmåga både påverkar och påverkas av självkänslan. Om ett barn lyckas genomföra en övning på ett motoriskt bra sätt förstärks självkänslan vilket i hög grad påverkar den psykiska utvecklingen positivt. (Ericsson 2005:11). Här kommer resiliensen in. Barnets självkänsla stärks genom rörelse och en god självkänsla är en bra egenskap för alla barn att ha men speciellt för de barn som lever i svåra familjeförhållanden eller andra påfrestande situationer.

Granberg (1998:49) säger att barns naturliga tillstånd är rörelse. Det är daghemspersonalens skyldighet att ge goda möjligheter till fysisk aktivitet och rörelse. Barn har behov att röra på sig och de, som tar hand om barnen, behöver bli mer uppmärksamma på hur viktig en allsidig rörelseerfarenhet är för barnets totala utveckling. Barn som är osäkra på sin motorik blir lätt uteslutna från lekens gemenskap och samspel. I daghemmet finns det möjlighet till rörelse både inne och ute och det är i synnerhet utomhus som den fysiska aktiviteten verkligen kan komma till uttryck. (Grindberg & Jagtøien 2000:15-16). Barns behov av att röra sig tillräckligt borde garanteras i daghem och i skolor. Barnen behöver få positiva upplevelser av att vara fysiskt aktiva. En stor del av rörelseglädjen för barn är att vara förtrogna med den egna kroppens rörelsemöjligheter så att barnen kan utveckla en sund själ i en sund kropp. Det är därför viktigt att daghemspedagoger är medvetna om och har kunskap om barns fysiska utveckling och växande. De behöver ha kunskaper om barns motoriska utvecklingsgång och sinnenas betydelse för rörelse. Barnets sinnen samverkar med motoriken och det finns även ett samband mellan motorik och lärande som är lönt för pedagoger att ha kunskap om. (Grindberg & Jagtøien 2000:21-22). Rörelseglädje och positiva erfarenheter kan påverka barnets självkänsla positivt, vilket i sin tur kan främja koncentrationsförmågan och skolprestationer. Social kompetens har en dubbel funktion i barns rörelseinläring. Den sociala kompetensen är en förutsättning för att barnen skall trivas och lyckas i samvaron med kompisar och lärare men också en kompetens som pedagoger arbetar med i samband med fysiska aktiviteter. En god rörelselära kan förväntas ge positiva effekter på barnens fysiska, intellektuella, psykiska och sociala plan både i daghemmet och hemma. (Ericsson 2005:12-13).

Barnets självkänsla utvecklas i samspel med barnets omgivning. Rörelseerfarenheter utgör en väsentlig del av omgivningen. Barnets uppfattning om sin egen kropp och dess möjligheter påverkar självkänslan. Kroppsuppfattning innebär att barnet har kunskap om kroppens olika delar och en kunskap om hur de fungerar och hur de samverkar med varandra. Dessa kunskaper har stor betydelse för självkänslan men också för status bland andra barn och för att klara av praktiska uppgifter i vardagen. Barn behöver ges möjlighet att aktivt utforska sin omgivning och sina rörelsemöjligheter så att de inte mister sin tilltro till sin rörelseförmåga. Ur ett resiliensperspektiv är det viktigt för barn som lever i svåra familjeförhållanden att få en bra självkänsla. Det finns ännu inte tillräckligt med forskning som skulle bevisa att fysisk träning har positiva effekter på mental hälsa hos barn. Forskare

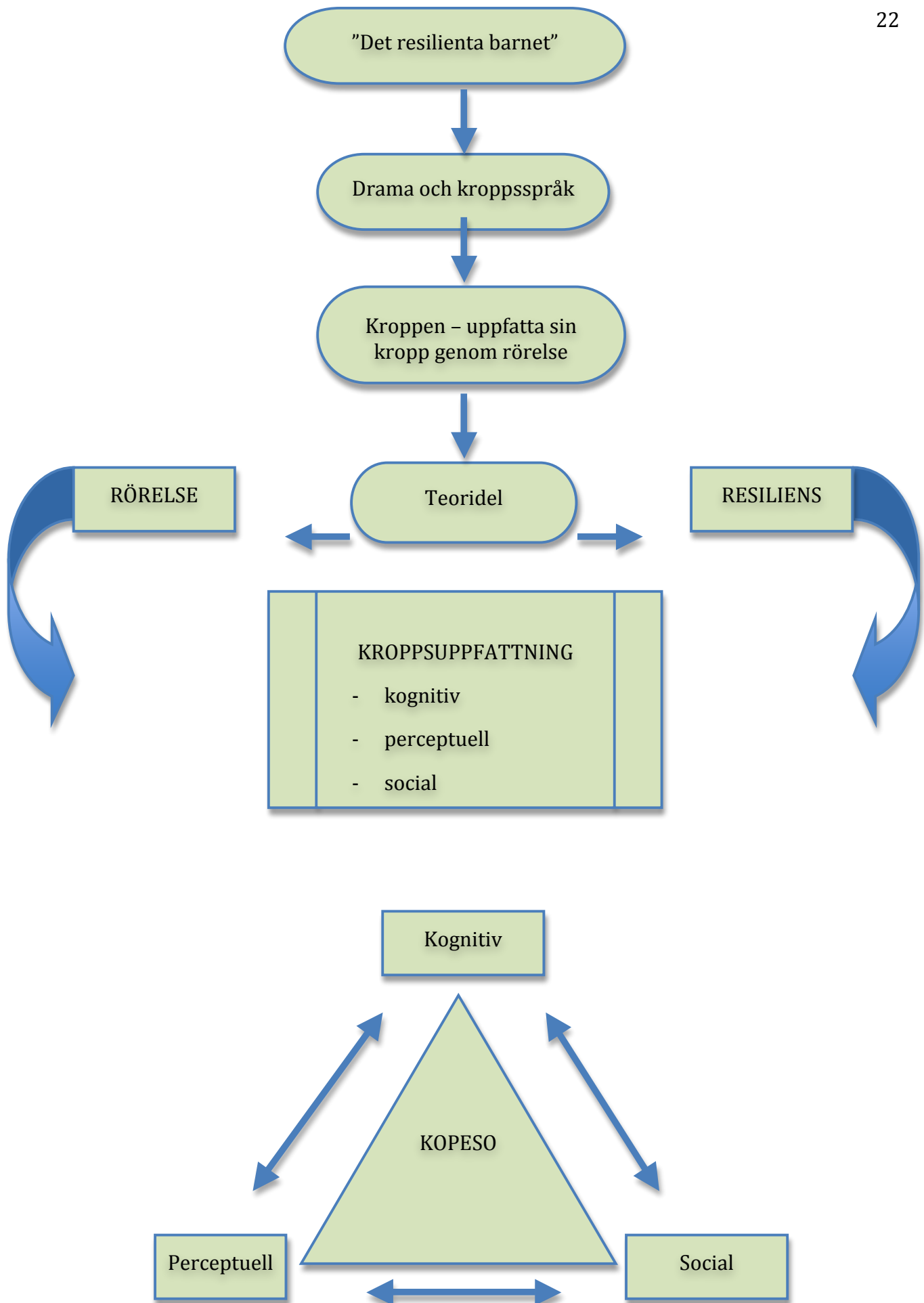
har dock konstaterat att fysisk aktivitet kan vara ett viktigt medel för att förbättra barns självkänsla. Ericssons (2005:11) påstående om att barn med en sämre kropps kontroll och tilltro till sin rörelseförmåga sällan får vara med i kompisars idrottslekar kan utgöra en risk och hota barnets resiliens. Avvikande eller outvecklad motorik kan ibland orsaka att ett barn känner sig utanför och ibland till och med blir mobbat. (Ericsson 2005:11-12).

6 Utvecklande av KOPESO

Som redan nämndes i inledningen är det här examensarbetet skrivet inom ramen för projektet ”Det resilienta barnet”. Målet inom projektet är att utveckla resiliensstärkande arbetsmaterial som kan användas på daghem. Produkten, KOPESO, är ett arbetsmaterial över rörelseinriktade aktiviteter med mål att stärka barns kroppsuppfattning. Namnet KOPESO har jag skapat genom att ta de två första bokstäverna i kognitiv, perceptuell och social. KOPESO baseras på kapitel 3, som handlar om kroppsuppfattning, och genom aktiviteterna i KOPESO kan man stöda barns kognitiva, perceptuella och sociala kroppsuppfattning. KOPESO kommer således att vara indelad i tre olika delar. Orsaken till varför det är viktigt med alla tre delar är den att de tillsammans bildar barnets kroppsuppfattning. Alla delar behövs för en god kroppsuppfattning. Enligt Feldtman (1998:15) finns det en möjlighet att de tre delarna kan kompensera varandra men det som man vet är att de kompletterar varandra. KOPESO baserar sig på teoridelen. Den litteratur jag läste in mig på handlade i stora drag om kroppsuppfattning, resiliens och rörelse. I följande underkapitel kommer jag att beskriva arbetsplanen, planeringen bakom KOPESO, aktiviteterna och deras syften, den teori som ligger som grund för KOPESO och varför KOPESO utvecklats.

6.1 Arbetsplanen

Arbetsplanen finns med för att göra processen med mitt arbete mer överskådligt. Jag gick med i handledningsgruppen som skulle skriva om drama och kroppsspråk och riktade först in mig på att skriva om dramalek. Jag kom hela tiden automatiskt in på kroppen och sakta men säkert även in på rörelse. Dramadelen blev mindre viktig och så småningom helt bortglömd. Leken fanns fortfarande med men utvecklades till rörelse och aktiviteter. Så småningom hade jag helt övergått till fokus på kroppen och hur kroppen uppfattas av barnet och hur kroppen uppfattas genom rörelse av olika slag. Examensarbetets tre stora teman är kroppsuppfattning, resiliens och rörelse. De viktigaste delarna i kroppsuppfattningen nämligen kognitiv, perceptuell och social kroppsuppfattning finns med.



Figur 1 Arbetsplan

6.2 Planering av KOPESO

Som pedagog behöver man inte dra hela KOPESO på en gång utan man kan välja en aktivitet ur varje del om man inte har tillräckligt med tid eller resurser. Val av aktiviteter är dock helt beroende på hur barngruppen ser ut så det gäller i sådant fall att läsa de olika syftena nedan och utifrån dem välja aktiviteter ur KOPESO. Hur gruppen fungerar som helhet och vad pedagogen har som mål är även det viktigt när aktiviteter väljs. Viktigt är dock att varje del i KOPESO representeras. Daghemspersonalen behöver göra vissa förberedelser för att kunna använda sig av KOPESO. De behöver ha tillgång till ett lämpligt, relativt stort utrymme och behöver införskaffa de material som behövs. Lista på material finns i bilagan.

Fotografiet på pärmsidan av KOPESO är taget av fotografen David J McCrea. Jag fick gå igenom hans fotogalleri och fastnade genast för det fotografiet och tyckte att det skulle passa bra in i KOPESO. Jag ser glädje och rörelse i fotografiet och jag hoppas att KOPESO kommer att beskrivas av just de orden, glädje och rörelse. Jag fick tillåtelse av fotografen och barnens mamma att använda fotografiet i mitt examensarbete. Fotografiet av fallskärmen i KOPESO är taget av samma fotograf och det ville jag ha med av den enkla orsaken att alla kanske inte vet vad en fallskärm i pedagogiska syften är. De skisser som hittas i kapitlet om aktiviteter för social kroppsuppfattning har jag gjort själv med det enkla syftet att göra det lite lättare för pedagogen som kommer att använda KOPESO. Det kan ibland vara svårt att förstå vad skribenter menar med en beskrivning så därför valde jag att ha med bilder för att undvika eventuella missförstånd.

För att pedagogen skall ha något konkret och lite roligare än en bunt papper i handen när hon eller han drar KOPESO i sin barngrupp har jag valt att göra kort. Kortens innehåll är taget rakt från texten som följer i KOPESO och jag har även valt att ta med texten som riktar sig till pedagogen före KOPESO dras igång. Korten är gjorda på färgglada papper med byte av färg vid varje ny del. Så introduktionen/uppvärmningen, kognitiva aktiviteter, perceptuella aktiviteter, sociala aktiviteter och avslutningen har alla olika färger. Varför jag valde de färger som jag valde var helt enkelt för att grönt, blått, gult, rött och orange högst antagligen är de vanligaste färgerna som barnen känner igen och kanske kan hitta sin favoritfärg i och koppla den till aktiviteterna. Bottnar till korten hittas i bilaga 2.

6.3 Aktiviteter och deras syften

Jag har valt att göra tre tabeller över de aktiviteter som finns med i KOPESO. Motiveringen till tabellerna är att lista de aktiviteter som finns med i bilagan och för att göra det klart och tydligt vad syftet är och vilken del av kroppsuppfattningen som tränas. Jag insåg när jag gjorde tabellerna att den perceptuella kroppsuppfattningen tränas i samtliga tre delar. Balans, beröring och syn är delar ur det vestibulära, taktila respektive kinestetiska sinnet och de delarna blir tränade i samtliga tre huvuddelar i KOPESO.

Tabell 1 Översikt över aktiviteter för kognitiv kroppsuppfattning

AKTIVITET:	SYFTE:	TRÄNAR VILKEN DEL AV KROPPSUPPFATTNINGEN?
Olika kroppsdelar i golvet	Barnen tränas i att samarbeta med varandra för att lösa uppgifterna. De tränar kroppskontakt både med golvet och andra barn. De tränar även i att synliggöra och tillkännage sina olika kroppsdelar.	Kognitiv och perceptuell (beröring tränas) kroppsuppfattning
Huvud, axlar, knä och tå	Barnen tränar snabba rörelser samtidigt som de övar den kognitiva kroppsuppfattningen och namnger de olika kroppsdelarna.	Kognitiv och perceptuell (balansen tränas genom de snabba rörelserna) kroppsuppfattning
Denna ringen den skall vandra...	Barnen uppmuntras att tänka själva vilken kroppsdel de vill använda sig av. Barnen får möjlighet att upptäcka sin egen kropp.	Kognitiv kroppsuppfattning

Tabell 2 Översikt över aktiviteter för perceptuell kroppsuppfattning

AKTIVITET:	SYFTE:	TRÄNAR VILKEN DEL AV KROPPSUPPFATTNINGEN?
Ta dig fram på golvet	Barnen måste använda sig av olika kroppsdelar till förflyttningen och blir medveten om dessa. Barnen får även vänja sig vid olika kroppslägen och stimuleras till att använda de stora rörelserna.	Perceptuell kroppsuppfattning
Ärtpåsar	Genom att kasta ärtpåsen tränas handens och ögats finmotorik och kroppsuppfattningen stärks när barnet balanserar ärtpåsen på olika kroppsdelar.	Perceptuell kroppsuppfattning
Fallskärmen	Muskelkraften tränas och barnen måste kunna reglera den på rätt sätt för att kunna göra de olika uppgifterna. Det gäller att inte ta i för lite eller för mycket. Barnen övar även sin motoriska färdighet genom att böja och sträcka på sig. Barnen håller hela tiden i fallskärmen med fasta handtag, därmed tränas även hand- och fingermotoriken och barnen tvingas kombinera grovmotorik och finmotorik med fysisk aktivitet.	Perceptuell kroppsuppfattning

Tabell 3 Översikt över aktiviteter för social kroppsuppfattning

AKTIVITET:	SYFTE:	TRÄNAR VILKEN DEL AV KROPPSUPPFATTNINGEN?
Björnen sover	Barnen upplever kroppskontakt när de fångar andra barn och de får öva sina reflexer och sin snabbhet.	Social och perceptuell (tränar förmåga att ta emot och ge beröring) kroppsuppfattning
Gruppövningar	Barnen får tränas i att koordinera sin kropp och sansa sig så att de inte springer in i andra barn. Barnen tränas även i att kunna stå helt stilla, de tränar alltså även sin perceptuella kroppsuppfattning genom balansen. Även barnens samarbetsförmåga och muskelstyrka tränas.	Social och perceptuell (tränar balansen) kroppsuppfattning
Parövningar	Barnen får träna sina grundläggande rörelser samtidigt som de får träna sina sociala färdigheter och sin samarbetsförmåga. Barnen får även lära och öva sig att lita på sina vänner. De får även träna sin perceptuella kroppsuppfattning genom att inte se, genom fysisk kontakt med sitt par och genom balansträning i övning nummer 3.	Social och perceptuell (tränar syn, beröring och balans) kroppsuppfattning

6.4 Teori som grund för KOPESO

Målet för examensarbetet är att utveckla rörelseinriktade aktiviteter som skall stöda barns kroppsuppfattning. Syftet med KOPESO är att det skall tas i bruk i daghem och fungera som ett hjälpmedel för pedagogerna att ordna rörelsestunder för barnen. Här kan man tänka i förebyggande syfte. Om barn redan i tidig ålder börjar röra på sig och skapar en rutin för det blir det mycket lättare att bevara sin fysiska aktivitet i tonåren och upp i vuxen ålder.

Den litteratur jag använde mig av som grund för KOPESO behandlade i stora drag kroppsuppfattning, resiliens och rörelse. När jag läste in mig på rörelse som ämne kom jag i kontakt med kroppsuppfattning och vad en god sådan innebär. Jag blev intresserad av att få mer kunskap i ämnet och kom i kontakt med Kirsti Feldtmans bok *"I sinnenas värld"*. Feldtman använder sig av en handbok som heter *"Kroppsuppfattning Kontakt Kommunikation – Aktivitetsprogram"* skriven av Knill M. & C. när hon utformade sina aktiviteter med avsikt att stärka barns kroppsuppfattning. Feldtmans arbetsmaterial blev grunden för KOPESO och jag använde mig till stor del av det som hon kommit fram till men även av annan litteratur och av mina egna idéer samt genom att utveckla och ändra vissa av både hennes och andras aktiviteter. Jag tog mig friheten att ändra några övningar så att alla har möjlighet att göra dem (man behöver till exempel inte sjunga en speciell sång utan man kan använda sångtexten som en ramsa, på så sätt behöver man varken kunna sjunga som pedagog eller leta reda på melodin någonstans ifrån).

En annan bra bok som kom till nytta i utformandet av KOPESO var *"Motorik, lek och lärande"* skriven av Jagtøien, Hansen och Annerstedt. Gruppövningarna som hittas i aktiviteter för social kroppsuppfattning har bland annat inspirerats av den. I KOPESO kan även hittas aktiviteter och lekar som jag har lärt mig i arbete med barn men som jag även hittade i någon litteratur. De anpassades och utvecklades dock en aning för att passa in i syftena i KOPESO. Som jag redan nämnde i inledningen har mitt arbete inspirerats av ett examensarbete som gjorts i Luleå tekniska universitet. Arbetet heter *"Kroppsuppfattning"* och är ett utvecklingsarbete om hur rörelselekar och rytm påverkar kroppsuppfattningen hos sexåringar och det är skrivet av Anna Carlsten och Sandra Nilsson-Lång. Jag inspirerades även av Ida-Maria Bruuns examensarbete *"Samvaro genom rörelse"* där hon

utvecklat SoKo som är ett program för rörelsestunder som stärker den sociala kompetensen hos barn. Det som jag främst inspirerades av i hennes arbete var namnet, hon skapade nämligen namnet SoKo av att ta de två första bokstäverna i social kompetens, vilket jag tyckte var en trevlig idé och anpassade till mitt fokus; kognitiv, perceptuell och social kroppsuppfattning. Eftersom min tanke också var att arbeta fram ett arbetsmaterial med rörelse som stöder något konkret tyckte jag att Bruuns arbete var nyttigt för mig att bekanta mig med. Hennes arbete var dessutom även skrivet inom samma projekt som mitt examensarbete. Fastän det handlade om att stärka den sociala kompetensen hos barn, och inte hade något med kroppsuppfattning att göra, fann jag ändå inspiration från det. Jag hade även nytta av hennes referenslista. Nedan följer en lista över de aktiviteter som hittas i KOPESO och varifrån jag har tagit dem.

Tabell 4 Källförteckning över aktiviteter

Aktivitet:	Källa:
Uppvärmning	http://www.lekarkivet.se/lekar.php?sida=4&kat=eq&sort (Jag har utvecklat uppvärmningen från aktiviteten "Hejarklacken")
Olika kroppsdelar i golvet	Jagtøien, Hansen, & Annerstedt 2002:228-229
Huvud, axlar, knä och tå	Feldtman 1998:27
Denna ringen den skall vandra...	Feldtman 1998:25
Ta dig fram på golvet	Feldtman 1998:41-42
Ärtpåsar	Jagtøien, Hansen, & Annerstedt 2002:213 & Feldtman 1998:35-36, 45
Fallskärmen	Feldtman 1998:47-48 (här heter aktiviteten "Skynket")
Björnen sover	Feldtman 1998:74
Gruppövningar	Jagtøien, Hansen, & Annerstedt 2002:222 (springa omkring till musik) & 235-236 (lösa upp knuten)
Parövningar	Jagtøien, Hansen, & Annerstedt 2002:207 (åla), 224 (sätta sig ner samtidigt), 230 (ledsaga) & 236 (bestämd ställning)
Avslappning och Avslutning	Avslappning: Terjestam 2010:129 Avslutning: Feldtman 1998:37-38, 63

6.5 Varför KOPESO?

Jag ville utveckla ett arbetsmaterial som är lätt att förstå och använda. KOPESO består av en manual men även färgglada och lättanvändbara kort. Jag ville utveckla ett arbetsmaterial som fokuserar på att motivera barn att röra på sig så att rörelse blir en naturlig del av deras vardag och något som de kan ta med sig vidare i livet. Jag ville även att arbetsmaterialet skulle tjäna ett syfte. Att det skulle ha ett konkret fokus som i sin tur kunde stärka barns resiliens. KOPESO har utvecklats för att pedagoger ska få tips på konkreta aktiviteter som tränar kroppsuppfattningen. Genom att läsa om kroppsuppfattning i teoridelen (kapitel 3), kan man kanske också få idéer på andra aktiviteter genom att läsa om vad de olika delarna i kroppsuppfattningen handlar om. På så sätt kan man kanske också vidareutveckla min idé. I KOPESO finns flera klassiker när det kommer till rörelselekar. Jag vill visa att det går att använda gamla klassiker för att träna kroppsuppfattningen. Jag tänker på "Huvud, axlar, knä och tå", "Björnen sover" och aktiviteter med ärtpåsar. I dessa klassiker tränas i princip hela kroppsuppfattningen. Den kognitiva tränas genom att namnge olika kroppsdelar i "Huvud, axlar, knä och tå", den perceptuella genom de snabba rörelserna i samma aktivitet och balansträning i aktiviteter med ärtpåsar och den sociala genom kroppskontakten i "Björnen sover". I KOPESO har jag velat ha med båda gamla klassiker men även aktiviteter som jag har utvecklat från olika tillfällen när jag arbetat med barn. Jag tänker på par- och gruppövningarna och fallskärmen. Fallskärmen har jag bland annat använt i arbete med en grupp 5 åriga pojkar och den var mycket populär. Den hittade jag även i Feldtmans bok och examensarbetet "*Kroppsuppfattning*" som jag läste för att få tips och idéer.

7 Slutdiskussion

I mitt sista kapitel kommer jag att fundera över syfte och frågeställningar. Jag kommer även att kritiskt granska mitt arbete och försöka hitta den röda tråden samt se på validiteten och reliabiliteten i mitt arbete. Det sista underkapitlet blir en avslutning där jag knyter ihop mitt examensarbete.

7.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med examensarbetet är alltså att utveckla ett arbetsmaterial med rörelseinriktade aktiviteter som stöd för barns kroppsuppfattning. Syftet uppfylldes genom KOPESO. Följande frågeställningar ville jag få svar på:

1. Hur kan rörelse stärka barns kroppsuppfattning?
2. På vilket sätt kan KOPESO stödja kroppsuppfattningen och resiliensen?

Svar på de här två frågeställningarna hittade jag i den litteratur jag läste in mig på. Min teoretiska referensram består av kroppsuppfattning, resiliens och rörelse och i den behandlar jag mina två frågeställningar. Den första frågeställningen kommer fram i kapitel 3 och 5 som handlar om kroppsuppfattning respektive rörelse. I kapitlet om rörelse beskriver jag vikten av att röra på sig och vad rörelse för med sig, där ibland en god kroppsuppfattning. I kapitlet om kroppsuppfattning går jag in på vad kroppsuppfattning är och hur de olika delarna i kroppsuppfattningen kan stärkas genom rörelser. Det bästa svaret på den första frågeställningen hittas dock i KOPESO eftersom jag där på ett konkret sätt visar vad jag velat komma fram till i teoridelen. Jag visar på vilket sätt man skall röra på sig för att stärka de olika delarna i kroppsuppfattningen och tillsammans stärka helheten. Svar på den andra frågeställningen kommer bäst fram i kapitel 3 och 4 där kroppsuppfattningen respektive resiliensen behandlas. Svar hittas även genomgående i hela teoridelen om man läser med frågeställningen i bakhuvudet. Den andra frågeställningen behandlas även i kapitel 6 där jag granskar utvecklandet av KOPESO och dess syften samt

kopplar ihop de teman som är väsentliga i examensarbetet, kroppsuppfattning, resiliens och rörelse. Svaret på de två frågeställningarna kommer fram genomgående i mitt examensarbete men framställs på ett konkret sätt i KOPESO.

7.2 Kritisk granskning

I kapitlet om kroppsuppfattning har jag i inledningen beskrivit kort vad de olika delarna innebär. Jag hade det i bakhuvudet när KOPESO skapades. Jag ville så tydligt som möjligt visa vilken del av kroppsuppfattning som tränas och bygga KOPESO på den litteratur jag läst. Jag har försökt ha en röd tråd genom hela mitt arbete. Teoridelen beskriver kroppsuppfattning, resiliens och rörelse och hur de tre hör ihop. Jag har beskrivit hur en god kroppsuppfattning påverkar resiliensen och har utifrån den tankegången utvecklat KOPESO. Jag vill alltså påstå att KOPESO fungerar i resiliensstärkande syfte och om KOPESO utförs som den ska, med rutin, kan barns kroppsuppfattning förbättras och bidra till en starkare resiliens. Med starkare resiliens menar jag en god självkänsla, en kompetens att fungera med andra barn, en sund kroppsbild och en god fysik.

Att komma ihåg validiteten och reliabiliteten är viktigt. Med validitet menar man huruvida man kan vara säker på att ett mått verkligen mäter det man vill att det skall mäta (Bryman 1997:40), det vill säga huruvida mitt examensarbete handlar om det som det är meningen att handla om. Reliabiliteten handlar om hur stor eller liten mätprecisionen är eller hur stora eller små mätfelen är. För att pröva reliabiliteten brukar man genomföra samma mätning flera gånger. Med reliabilitet menar man alltså hur tillförlitlig en text eller undersökning är. (Befring 1994:60-61). Examensarbetet har validitet eftersom min teoridel handlar om kroppsuppfattning, resiliens och rörelse vilket var min avsikt. Jag har även en tydlig avgränsning och har hållit mig till den. Jag har begränsat mig till de tre ovannämnda huvudteman i teoridelen och har i produkten ett tydligt fokus som bygger på teoridelen. Reliabiliteten visas genom mina varierade källor och det faktum att jag har kopplat ihop teoridelen med produkten. De källor jag har använt mig av är främst facklitteratur men även några användbara artiklar hittade jag. Jag har använt mig av både svenska och

engelska källor. Jag har använt mig av mestadels ny och uppdaterad litteratur varav de nyaste källorna var från 2010.

7.3 Sammanfattning

Resiliens är något som borde stärkas ytterligare i dagens samhälle. Resiliensen påverkas av många faktorer och kan även stärkas genom många faktorer. Ett barn påverkas av yttre omständigheter och behöver hjälp att stärka de egenskaper som gör att resiliensen kommer till uttryck, som gör att barn trots svåra situationer klarar sig. Barn behöver hela tiden uppmuntras och motiveras att stärka de faktorer som ökar resiliensen. Rörelse för en god kroppsuppfattning är en av dessa faktorer. Enligt Grindberg och Jagtøien (2000:15) har barn med positiva förhållanden till sin egen kropp de bästa utsikterna för att samspela med den miljö de lever i. Rörelse är totalt beroende av kroppsuppfattningen eftersom den ligger som grund för den perceptuella och motoriska utvecklingen (Feldtman 1998:9). Barn som utvecklar en god kroppsuppfattning och genom rörelse uppnår något och samspelar med andra barn samt känner att de vet hur deras kropp fungerar utvecklar sin självkänsla på ett positivt sätt. Det här kan hjälpa riskbarn att bemästra sin situation. I dagens samhälle behöver barn extra motivering till att vilja aktiveras och röra på sig. Barn blir alltmer stillasittande och det sätter sina spår i en dålig fysik som i sin tur ger dålig kroppsuppfattning, dålig kroppsbild och dålig självkänsla. Personal inom småbarnsfostran har en ypperlig möjlighet att stärka detta hos barn eftersom många barn spenderar mestadels av sin vakna tid på daghemmet eller andra dagvårdsplatser.

En god kroppsuppfattning byggs upp genom rörelse. När man tränar för att bygga upp kroppsuppfattningen för det med sig andra fördelar. Man får en bättre självkänsla när man märker vad kroppen är kapabel till, man får träna sina sociala färdigheter och utveckla sin samarbetsförmåga. Aktiviteterna i KOPESO finns med för att stärka kroppsuppfattningen i sin helhet, inte enstaka delar. KOPESO skall motivera barnen att röra sig för att nå en förbättrad kroppsuppfattning. Rörelse är ett fenomenalt verktyg för att stärka

kroppsuppfattningen och jag hoppas att min avsikt med det här examensarbetet och i KOPESO kom tydligt fram. Rörelse för en god kroppsuppfattning!

Källförteckning

Andersson, Micke. *Lekarkivet*. <http://www.lekarkivet.se/lekar.php?sida=4&kat=eq&sort#> (hämtat: 16.2.2011).

Australian Government's consultation on a National Strategy on Body Image. Australia. (2009). http://www.youth.gov.au/Documents/Body_image_information_paper.pdf (hämtat: 16.11.2010).

Befring, Edvard. (1994). *Forskningsmetodik och statistik*. Lund: Studentlitteratur.

Benard, Bonnie (2004). *Resiliency*. WestEd.

Birbeck, David & Drummond, Murray. *International Education Journal*. *Very young children's body image: Bodies and minds under construction*. (2006). <http://ehlt.flinders.edu.au/education/iej/articles/v7n4/Birbeck/paper.pdf> (hämtat 16.11.2010).

Borge, Anne Inger Helmen (2005). *Resiliens – risk och sund utveckling*. Lund: Studentlitteratur.

Bryman, Alan. (1997). *Kvantitet och kvalitet i samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur.

Brattberg, Gunilla (2008). *Att hantera det ohanterbara*. Stockholm: Värkstanen.

Engström, Lars-Magnus (2004). *Social change and physical activity*. Stockholm: Department of Social and Cultural Studies in Education.

Ericsson, Ingegerd. (2005). *Rör dig – lär dig*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Evenshaug, Oddbjörn & Hallen, Dag. (2009). *Barn- och ungdomspsykologi*. Lund: Studentlitteratur.

Feldtman, Kirsti. (1998). *I sinnenas värld*. Umeå: SIH Läromedel.

Gilligan, Robbie. (2009). *Promoting resilience*. London: British Association for Adoption & Fostering (BAAF).

Granberg, Ann. (1998). *Förskoleboken*. Stockholm: Bonnier Utbildning AB.

Grindberg, Tora & Jagtøien, Greta Langlo. (2000). *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur.

Hillbom, Ingela. (2010). *Maskrosbarn*. Järvsö. <http://www.ordklasser.se/novell-maskrosbarn.php> (hämtat: 13.4.2010).

Hwang, Philip & Nilsson, Björn. (1995). *Utvecklingspsykologi – från foster till vuxen*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Jagtøien, Greta Langlo, Hansen, Kolbjørn & Annerstedt, Claes. (2002). *Motorik, lek och lärande*. Göteborg: Multicare Förlag.

Lundvik Gyllensten, Amanda & Gard, Gunvor. (2008). *Om kroppsmedvetande och kroppsuppfattning*.

http://www.sjukgymnastforbundet.se/profession/evidensbas_sjukgym/Documents/Forskning_pagar/Fys_nr10_2008_Forskning.pdf (hämtat: 12.1.2011).

Malmström, Sten, Györki, Iréne & Sjögren, Peter A. (2002). *Bonniers svenska ordbok*. Stockholm: Albert Bonniers Förlag AB.

Masse & Minda. *Maskros - Mars månads ört*.

<http://www.starsandherbs.se/ortagarden/maskros.htm> (hämtat: 13.4.2010).

Pakarinen, Terttu & Roti, Outi. (1998). *Människan – aktiv i sin omvärld*. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.

Schmidt, Richard A. & Wrisberg, Craig A. (2001). *Idrottens rörelselära – motorik & motorisk inlärning*. Farsta: SISU Idrottsböcker AB

Schoon, Ingrid. (2006). *Risk and resilience*. Cambridge: Cambridge University press.

Stakes (2005). *Grunderna för planen för småbarnsfostran*. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/2e130087-8320-4be7-b07d-218aa17e6873> (hämtat: 3.11.2010).

Terjestam, Yvonne. (2010). *Mindfulness i skolan - Hälsa och lärande bland barn och unga*. Lund: Studentlitteratur.

Weissenrieder, Elisabeth. (2008). *Skapandets kraft för kunskap och utveckling*. Tallinn: Runa Förlag.

Werner, Emmy E. & Smith, Ruth S. (2003). *Att växa mot alla odds*. Stockholm: Edita
Norstedts Tryckeri

KOPESO

KOgnitiv- PErceptuell och
SOcial kroppsuppfattning



Jennie Mörk

Till pedagogen

Den viktigaste delen i att lära ut en god kroppsuppfattning är motivation. Här har du som pedagogen en viktig roll. Barn, som annars sällan blir motiverade och uppmuntrade, behöver det särskilt mycket när de deltar i undervisning om deras kroppsuppfattning. Miljön där aktiviteterna utförs spelar också roll. En spännande miljö inspirerar barnen att utföra rörelserna och ger dem en inre motivation. Feedback och beröm fungerar som yttre motivation och det gör att barnen sporras till att fortsätta försöka. Rörelser som är spännande och lockande motiverar så att barnet repeterar rörelserna tills de automatiseras. För att utvecklingen av kroppsuppfattning skall bli så effektiv som möjligt är det viktigt att aktiviteterna är enkla och konkreta och att de väcker nyfikenhet. Aktiviteterna skall ske i ett helhetsomhändertagande och de skall få barnet motiverat att agera själv.

KOPESO är gjord så att det skall kunna användas antingen under en och samma rörelsestund eller genom att använda bara enstaka aktiviteter, för att göra stunden kortare. Om rörelsestunden väljs att göras kortare är det viktigt att aktiviteter från *varje* kategori kommer med, annars blir det ingen KOPESO. Om exempelvis Kognitiv kroppsuppfattning faller bort blir det bara PESO etc. Kroppsuppfattningen tränas bäst om alla delar tas i beaktande. Det kan vara bra att ha tillgång till ett stort utrymme, exempelvis en gymnasal, men det är inget måste och det beror även på hur stor barngrupp man har.

Lista på material

- En fingerring
- Ett band/rep som knyts ihop i vardera ändar
- Ärtpåsar
- Fallskärm
- Boll/bollar
- En filt/täcke/matta

- Cd-spelare med lugn musik
- Tjock matta
- Redskap för linje (ex. tejp, bänk, rep)
- Ögonbindlar
- En scarf med fransar/en fjäder
- En stor, lätt, tunn duk/tygstycke/en fallskärm

Generella syften

De mest övergripande syftena med KOPESO är att barnen ska få en bättre kroppsuppfattning genom att förstå de olika kroppsdelarna och vad de kan göra, få träna de motoriska grundrörelserna och att barnen får röra sig tillsammans med andra och känna att de duger. Även uppmuntran och motivation är en stor del av KOPESO, därför är det viktigt att som pedagog att komma ihåg att uppmuntra och berömma barnen ofta.

Kroppskontakten är viktig att träna samtidigt som barnen lär sig om de olika kroppsdelarna. I den kognitiva kroppsuppfattningen tränas barnen i att upptäcka sin egen kropp. Från upptäckandet går barnen över till de stora grundrörelserna och tränar dem. Det gör det sedan lättare att utveckla en god finmotorik om de har grovmotoriken under kontroll. De sociala färdigheterna och samarbete tränas sedan främst i social kroppsuppfattning där barnen aktiveras både i par och i grupp. Det är viktigt att barn lär sig i kontakt med andra barn och att de också lär sig att uppmuntra sina kamrater och stödja varandra. Slutligen får barnen en chans att slappna av och låta kroppen och själen återhämta sig.

Uppvärmning

Om KOPESO tas i bruk av en grupp där barnen inte känner varandra är det viktigt att börja med en namnlek. Känner barnen redan varandra är det ändå roligt att göra en namnlek för barnen får känna sig sedda, hörda och välkomna genom den. Det kan exempelvis vara att alla barnen och pedagogen sitter i en ring med benen framför sig. Pedagogen börjar med att säga "Hej jag heter Anna" samtidigt som hon böjer ryggen bakåt så som man gör när man tränar magmusklerna. Alla barn säger "Hej Anna" och böjer sig likadant bakåt. Detta upprepas så att alla får säga sina namn och göra många magmuskelövningar. Den här namnleken kan göras på samma sätt men träna andra muskelgrupper exempelvis göra ett x-hopp/grodhopp, böja sig ner som när man sätter sig på en stol och så vidare.

Syfte: Om barnen inte känner varandra får de lära sig varandras namn samtidigt som de värmer upp kroppen och förbereder sig på att göra KOPESO tillsammans i gruppen av barn som de ser klart och tydligt när de sitter i ringen.

Material: -

Aktiviteter för kognitiv kroppsuppfattning

1. Olika kroppsdelar i golvet

Barnen delas in i grupper på fyra till fem. De skall tillsammans ha ett begränsat antal kroppsdelar i golvet. Pedagogen ger instruktioner om vilka kroppsdelar det är. Det kan exempelvis vara:

- fem fötter, en rumpa, tre händer
- fem fötter, fyra händer, två armbågar
- fem fötter, fyra knän, två händer

Tänk på att göra det tillräckligt lätt.

Syfte: Barnen tränas i att samarbeta med varandra för att lösa uppgifterna. De tränar kroppskontakt både med golvet och andra barn. De tränar även i att synliggöra och tillkännage sina olika kroppsdelar.

Material: -

2. Huvud, axlar, knä och tå

Stå i en ring och sjung sången "Huvud, axlar, knä och tå" samtidigt som ni rör vid kroppsdelarna som det sjungs om. Sången börjar långsamt och blir snabbare och snabbare tills det blir svårt att hänga med. Det är viktigt att barnen inte fuskar utan verkligen nuddar vid varje kroppsdel, varje gång.

Syfte: Barnen tränar rörelser samtidigt som de namnger de olika kroppsdelarna.

Material: -

3. Denna ringen den skall vandra...

Stå i ring. Alla barn håller i ett snöre som knyts ihop i båda ändar så att det bildar en ring. På snöret finns en fingerring som pedagogen börjar med att hålla i sin knutna näve. Ramsa som kan sägas eller sjungas är: "Denna ringen den skall vandra, från den ena till den andra, låt den gå, låt den gå, låt den aldrig stå stilla". Ringen skickas vidare från barn till barn och när ramsan är slut säger alla tillsammans "Vem har ringen? Det är Eva som har ringen! Vad vill du göra med ringen, Eva?" Eva rör med ringen på sitt knä, på sin panna, på sin fot, var som helst. När Eva valt sin handling börjar ramsan på nytt och ringen förs vidare tills alla barn fått ha den.

Syfte: Barnen uppmuntras att tänka själva vilken kroppsdel de vill använda sig av. Barnen får möjlighet att upptäcka sin egen kropp.

Material: En fingerring och ett band eller rep som är tillräckligt långt (beror på hur stor barngrupp du har).

Aktiviteter för perceptuell kroppsuppfattning

1. Ta dig fram på golvet

Barnen står längs med en vägg. Förflyttningen från ena sidan av rummet till den andra skall ske på olika sätt nämligen liggande, sittandes, knästående och stående. Ordningen på förflyttningsstilar är fri. Pedagogerna börjar med en förflyttningstaktik t.ex. liggandes. Barnen rullar från ena sidan av rummet till den andra (eller använder sig av annan förflyttningsteknik liggandes). I sittande ställning kan barnen dra sig framåt med hjälp av benen och armarna, rumpan i golvet hela tiden. I knästående kan barnen gå på alla fyra. I stående kan barnen hoppa på ett ben, gå med långa steg och så vidare. Denna övning kan även göras i par eller i grupp. Barnen kan vara i par och turas om att gå skottkärra, de kan gå hand i hand, de kan försöka ta sig fram och hela tiden röra rumpa-rumpa etc.

Syfte: Barnen måste använda sig av olika kroppsdelar till förflyttningen och blir medveten om dessa. Barnen får även vänja sig vid olika kroppslägen och stimuleras till att använda de stora rörelserna.

Material: -

2. Ärtpåsar

Ärtpåsar är bra att börja med eftersom de är mycket lättare att handskas med än en boll. Pedagogerna kan ge instruktioner om vad barnen skall göra med ärtpåsen men hon eller han kan även låta barnen leka fritt med ärtpåsar och se vart det leder. Bundna aktiviteter med ärtpåsar kan vara att barnen står i en ring. Pedagogerna börjar med att ha en ärtpåse på huvudet och nickar den till något barn eller vart som helst. Det barn som står närmast plockar upp ärtpåsen utan att flytta på fötterna. Barnet kan också försöka plocka upp ärtpåsen med stängda ögonen. En annan aktivitet är att barnen står i ring och pedagogerna står i en fysisk ring (eventuell en hula-hula ring) i mitten av barnen. Barnen har alla varsin ärtpåse och skall försöka kasta den in i ringen på samma gång. Pedagogerna kastar ut påsar igen.

Syfte: Genom att kasta ärtpåsen tränas handens och ögats finmotorik och kroppsuppfattningen stärks när barnet balanserar ärtpåsen på olika kroppsdelar.

Material: Ärtpåsar

3. Fallskärmen

Här kan man som pedagog vara kreativ och låta barnen göra olika saker men nedan finns en lista på vad barnen kan göra:



- Alla barn håller i fallskärmen så att den är sträckt. Gå runt i ring med fallskärmen några varv, spring andra varvet.
- Lyft fallskärmen samtidigt så högt som det går. Sänk sedan. Stora rörelser krävs.
- Bestäm två barn som står mittemot varandra som skall byta plats när fallskärmen är som högst.
- Lyft fallskärmen högt och säg åt alla barn att krypa under och sätta sig på kanten av fallskärmen. Det är viktigt att de inte släpper taget om fallskärmen.
- Placera en lätt boll på fallskärmen. Börja med att bara låta bollen studsa omkring fritt med hjälp av att alla skakar och lyfter fallskärmen hela tiden. Bestäm sedan vilken färg bollen skall rulla över. Försök sedan få bollen att studsa så högt som möjligt.

Syfte: Muskelkraften tränas och barnen måste kunna reglera den på rätt sätt för att kunna göra de olika uppgifterna. Det gäller att inte ta i för lite och inte heller för mycket. Barnen övar även sin motoriska färdighet genom att böja och sträcka på sig. Barnen håller hela tiden i fallskärmen med fasta handtag, därmed tränas även hand- och fingermotoriken och barnen tvingas kombinera grovmotorik och finmotorik med fysisk aktivitet.

Material: En fallskärm och en eller flera lätta bollar.

Aktiviteter för social kroppsuppfattning

1. Björnen sover

Ett eller flera barn sitter under en filt och är björn/björnar. De andra barnen sjunger "Björnen sover, björnen sover i sitt lilla bo. Han är inte farlig, bara man är varlig, men man kan dock, men man kan dock honom aldrig tro". När barnen sjungit klart jagar björnen/björnarna en ny eller nya björnar genom att fånga. De andra barnen får inte börja springa förrän sången sjungits klart och björnen/björnarna börjar jaga. Det är viktigt att alla barn får tillfälle att vara björn.

Syfte: Barnen upplever kroppskontakt när de fångar andra barn och de får öva sina reflexer och sin snabbhet.

Material: En filt/täcke/matta

2. Gruppövningar

Följande övningar utförs i stor grupp, barnen behöver alltså inte delas in i mindre grupper.

1. Alla springer omkring till musik och skall försöka klappa varandra på axeln, alla mot alla. Pedagog stannar musiken och då skall alla frysa till en staty. Ingen faller ut.
2. Halva gruppen ligger på en tjock matta (exempelvis en gymnastikmatta) och håller i varandra ordentligt. Andra grupphalvan står bakom en linje (man kan använda sig av en bänk eller svart tejp för att göra linjen tydlig) och när leken drar igång skall de försöka få bort de andra barnen från mattan. Tydliga regler om på vilket sätt barnen får försöka få de andra barnen att flytta sig bör bli tydliga. De kan bära, dra, fösa dem bakom linjen. När något barn blivit fört bakom linjen måste det stanna där.

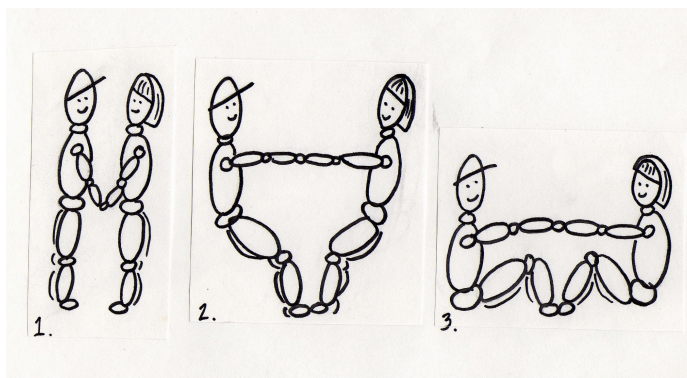
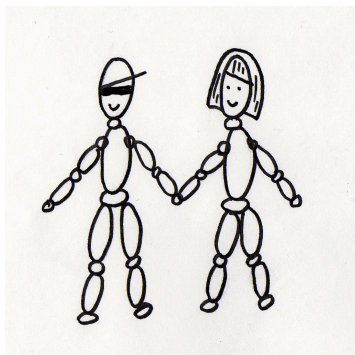
Syfte: Den första aktiviteten handlar om att kunna koordinera sin kropp och sansa sig så att man inte springer in i andra barn. Barnen tränas även i att kunna stå helt stilla. I den andra aktiviteten tränas barnens samarbetsförmåga och muskelstyrka, både när de håller sig kvar på mattan och när de försöker flytta de andra barnen därifrån.

Material: Cd-spelare med musik, tjock matta och redskap till att skapa en linje.

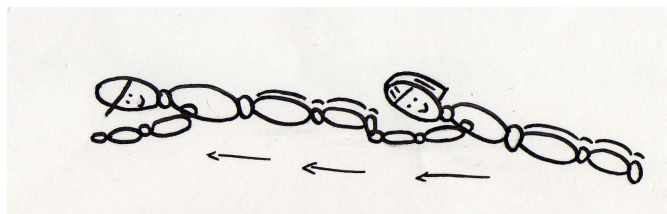
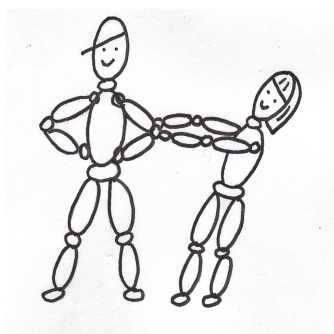
3. Parövningar

Dela in barnen i par och ge instruktioner om vad paren skall göra.

1. Barn A får ögonbindel och barn B skall ledsaga barn A till ett speciellt ställe (inte för långt bort men inte heller för kort bit). Byt om!
2. Paret står mittemot varandra hand i hand med fötterna nära så att de rör i varandra. Utmaningen är att försöka sätta sig ner samtidigt, det vill säga hålla varandras händer och böja knäna samtidigt och hjälpa varandra med balansen. Här gäller det att samarbeta!
3. Barn A står i en bestämd ställning, t.ex. med båda armarna i sidan. Barn B försöker ändra på ställningen och få barn A att flytta på sig. Pedagogerna kan instruera barnen i att hitta på nya ställningar. Sedan byter barnen uppgifter.
4. Båda ligger på golvet. Barn A ligger framför barn B som håller barn A i fötterna. Barnen ålar framåt tillsammans, exempelvis från en vägg till en annan. Byt om!



Parövning 1 och 2.



Parövning 3 och 4.

Syfte: Barnen får träna sina grundläggande rörelser samtidigt som de får träna sina sociala färdigheter och sin samarbetsförmåga. Barnen får även lära och öva sig att lita på sina vänner.

Material: Ögonbindlar

Sammanfattningar:

Kognitiv

- Lära känna kroppens rörelsefunktioner och få en god bild av sin kropp.
- Stora rörelser hjälper barn att relatera till deras omgivning.

Perceptuell

- Motoriska grundrörelser.
- Tre primära sinnen, vestibulära, taktila och kinestetiska.
- Stora rörelser kommer före små rörelser.
- Ordningsföljd: liggande, sittande, knäsittande, knästående, stående.

Social

- Rörelsen påverkas av positiva och negativa upplevelser.
- Parvis eller i grupp, gemenskap och glädje upplevs.
- Barnet får känna att det duger.
- Positiva känslor gör så att motivationen att röra sig ökar.

Avslappning

Barnen lägger sig på rygg med så mycket mellanrum så att pedagogen kan gå mellan barnen i avslutningsdelen. Berätta för dem med lugn röst att det är tid att lugna ner sig och slappna av i hela kroppen. Gå igenom hela kroppen och få barnen att helt och hållet slappna av. Instrumental musik kan spelas på låg volym i bakgrunden men det går även att göra den här avslappningsövningen utan musik. Pedagogen kan säga följande i lugn takt:

- Blunda och känn hur hela kroppen slappnar av.
- Axlarna sjunker ner, nacken blir mjuk och pannan och ögonen slappnar av.
- Bit inte ihop tänderna utan släpp ner käken och slappna av, hela ansiktet är helt avslappnat.

- Slappna av i armarna, händerna och ända ut i fingertopparna.
- Bröstat, magen och ryggen slappnar av, ta djupa andetag.
- Rumpan, låren och benen slappnar av. Vandra ända ner till fötterna och tårna.
- Känn hur hela din kropp är helt avslappnad.

Låt barnen ligga kvar några minuter och gå sedan igenom kroppen igen, men den här gången skall kroppen vakna till liv. Börja från slutet med tårna ända tills ögonen får öppnas igen.

Avslutning

Barnen ligger kvar på rygg med slutna ögon. Pedagogerna går mellan barnen och låter alla få känna lätta beröringar i tur och ordning. Svep en stor tunn, lätt duk/tygstycke över barnen. Förklara för barnen att när de känner denna beröring får de gå och sätta sig på bänken eftersom KOPESO är över.

Syfte: Efter alla aktiviteter behöver barnen få både en psykisk och en fysisk lugn stund. Barnen får slappna av i kroppen och även låta själen vila.

Material: En scarf med fransar/en stor, lätt, tunn duk/tygstycke.

Källförteckning

Aktivitet:	Källa:
Uppvärmning	http://www.lekarkivet.se/lekar.php?sida=4&kat=eq&sort (Jag har utvecklat uppvärmningen från aktiviteten "Hejarklacken")
Olika kroppsdelar i golvet	Jagtøien, Hansen, & Annerstedt 2002:228-229
Huvud, axlar, knä och tå	Feldtman 1998:27
Denna ringen den skall vandra...	Feldtman 1998:25
Ta dig fram på golvet	Feldtman 1998:41-42
Ärtpåsar	Jagtøien, Hansen, & Annerstedt 2002:213 & Feldtman 1998:35-36, 45
Fallskärmen	Feldtman 1998:47-48 (här heter aktiviteten "Skyppet")
Björnen sover	Feldtman 1998:74
Gruppövningar	Jagtøien, Hansen, & Annerstedt 2002:222 (springa omkring till musik) & 235-236 (lösa upp knuten)
Parövningar	Jagtøien, Hansen, & Annerstedt 2002:207 (åla), 224 (sätta sig ner samtidigt), 230 (ledsaga) & 236 (bestämd ställning)
Avslappning och Avslutning	Avslappning: Terjestam 2010:129 Avslutning: Feldtman 1998:37-38, 63

KOPESO

KOgnitiv, PErceptuell och
SOcial kroppsuppfattning

Jennie Mörk

Till pedagogen

Den viktigaste delen i att lära ut en god kroppsuppfattning är motivation. Här har du som pedagogen en viktig roll. Barn, som annars sällan blir motiverade och uppmuntrade, behöver det särskilt mycket när de deltar i undervisning om deras kroppsuppfattning. Miljön där aktiviteterna utförs spelar också roll. En spännande miljö inspirerar barnen att utföra rörelserna och ger dem en inre motivation. Feedback och beröm fungerar som yttre motivation och det gör att barnen sporras till att fortsätta försöka. Rörelser som är spännande och lockande

motiverar så att barnet repeterar rörelserna tills de automatiseras. För att utvecklingen av kroppsuppfattning skall bli så effektiv som möjligt är det viktigt att aktiviteterna är enkla och konkreta och att de väcker nyfikenhet. Aktiviteterna skall ske i ett helhetssammanhang och de skall få barnet motiverat att agera själv.

KOPESO är gjord så att det skall kunna användas antingen under en och samma rörelsestund eller genom att använda bara enstaka aktiviteter, för att göra stunden kortare. Om rörelsestunden väljs att göras kortare är det viktigt att aktiviteter från *varje* kategori kommer med, annars blir det ingen KOPESO. Om exempelvis KOgnitiv

kroppsuppfattning faller bort blir det bara PESO etc. Kroppsuppfattningen tränas bäst om alla delar tas i beaktande. Det kan vara bra att ha tillgång till ett stort utrymme, exempelvis en gymasal, men det är inget måste och det beror även på hur stor barngrupp man har.

Lista på material

- En fingerring
- Ett band/rep som knyts ihop i vardera ändar
- Ärtpåsar
- Fallskärm
- Boll/bollar
- En filt/täcke/matta
- Cd-spelare med lugn musik
- Tjock matta
- Redskap för linje (ex. tejp, bänk, rep)
- Ögonbindlar
- En scarf med fransar/en fjäder
- En stor, lätt, tunn duk/tygstycke/en fallskärm

Uppvärmning

Om KOPESO tas i bruk av en grupp där barnen inte känner varandra är det viktigt att börja med en namnlek. Känner barnen redan varandra är det ändå roligt att göra en namnlek för barnen får känna sig sedda, hörda och välkomna genom den. Det kan exempelvis vara att alla barnen och pedagogen sitter i en ring med benen framför sig. Pedagogen börjar med att säga "Hej jag heter Anna" samtidigt som hon böjer ryggen bakåt så som man gör när man tränar magmusklerna. Alla barn säger "Hej Anna" och böjer sig likadant bakåt. Detta upprepas så att alla får säga sina namn och göra många magmuskelövningar. Den här

namnleken kan göras på samma sätt men träna andra muskelgrupper exempelvis göra ett x-hopp/grodhopp, böja sig ner som när man sätter sig på en stol och så vidare.

Syfte: Om barnen inte känner varandra får de lära sig varandras namn samtidigt som de värmer upp kroppen och förbereder sig på att göra KOPESO tillsammans i gruppen av barn som de ser klart och tydligt när de sitter i ringen.

Material: -

Kognitiv kroppsuppfattning

1. Olika kroppsdelar i golvet

Barnen delas in i grupper på fyra till fem. De skall tillsammans ha ett begränsat antal kroppsdelar i golvet. Pedagogerna ger instruktioner om vilka kroppsdelar det är. Det kan exempelvis vara:

- fem fötter, en rumpa, tre händer
- fem fötter, fyra händer, två armbågar
- fem fötter, fyra knän, två händer

Tänk på att göra det tillräckligt lätt.

Syfte: Barnen tränas i att samarbeta med varandra för att lösa uppgifterna. De tränar kroppskontakt både med golvet och andra barn. De tränar även i att synliggöra och tillkännage sina olika kroppsdelar.

Material: -

2. Huvud, axlar, knä och tå

Stå i en ring och sjung sången "Huvud, axlar, knä och tå" samtidigt som ni rör vid kroppsdelarna som det sjungs om. Sången börjar långsamt och blir snabbare och snabbare tills det blir svårt att hänga med. Det är viktigt att barnen inte fuskar utan verkligen nuddar vid varje kroppsdel, varje gång.

Syfte: Barnen tränar rörelser samtidigt som de namnger de olika kroppsdelarna.

Material: -

3. Denna ringen den skall vandra...

Stå i ring. Alla barn håller i ett snöre som knyts ihop i båda ändar så att det bildar en ring. På snöret finns en fingerring som pedagogen börjar med att hålla i sin knutna näve. Ramsa som kan sägas eller sjungas är: "Denna ringen den skall vandra, från den ena till den andra, låt den gå, låt den gå, låt den aldrig stå stilla". Ringen skickas vidare från barn till barn och när ramsan är slut säger alla tillsammans "Vem har ringen? Det är Eva som har ringen! Vad vill du göra med ringen, Eva?" Eva rör med ringen på sitt knä, på sin panna, på sin fot, var som helst. När Eva valt sin handling börjar ramsan

på nytt och ringen förs vidare tills alla barn har haft den.

Syfte: Barnen uppmuntras att tänka själva vilken kroppsdel de vill använda sig av. Barnen får möjlighet att upptäcka sin egen kropp.

Material: En fingerring och ett band eller rep som är tillräckligt långt (beror på hur stor barngrupp du har).

Perceptuell kroppsuppfattning

1. Ta dig fram på golvet

Barnen står längs med en vägg. Förflyttningen från ena sidan av rummet till den andra skall ske på olika sätt nämligen liggande, sittandes, knästående och stående. Ordningen på förflyttningstilar är fri. Pedagogen börjar med en förflyttningstaktik t.ex. liggandes. Barnen rullar från ena sidan av rummet till den andra (eller använder sig av annan förflyttningsteknik liggandes). I sittande ställning kan barnen dra sig framåt med hjälp av benen och armarna, rumpen i golvet hela tiden. I knästående kan barnen gå på alla fyra. I

stående kan barnen hoppa på ett ben, gå med långa steg och så vidare. Denna övning kan även göras i par eller i grupp. Barnen kan vara i par och turas om att gå skottkärra, de kan gå hand i hand, de kan försöka ta sig fram och hela tiden röra rumpa-rumpa etc.

Syfte: Barnen måste använda sig av olika kroppsdelar till förflyttningen och blir medveten om dessa. Barnen får även vänja sig vid olika kroppslägen och stimuleras till att använda de stora rörelserna.

Material: -

2. Ärtpåsar

Ärtpåsar är bra att börja med eftersom de är mycket lättare att handskas med än en boll. Pedagogen kan ge instruktioner om vad barnen skall göra med ärtpåsen men hon eller han kan även låta barnen leka fritt med ärtpåsar och se vart det leder. Bundna aktiviteter med ärtpåsar kan vara att barnen står i en ring. Pedagogen börjar med att ha en ärtpåse på huvudet och nickar den till något barn eller vart som helst. Det barn som står närmast plockar upp ärtpåsen utan att flytta på fötterna. Barnet kan också försöka plocka upp ärtpåsen med stängda ögonen. En annan aktivitet är att barnen står i ring och pedagogen står i en fysisk ring (eventuell en

hula-hula ring) i mitten av barnen. Barnen har alla varsin ärtpåse och skall försöka kasta den in i ringen på samma gång. Pedagogerna kastar ut påsarna igen.

Syfte: Genom att kasta ärtpåsen tränas handens och ögats finmotorik och kroppsuppfattningen stärks när barnet balanserar ärtpåsen på olika kroppsdelar.

Material: Ärtpåsar

3. Fallskärmen

Här kan man som pedagog vara kreativ och låta barnen göra olika saker men nedan finns en lista på vad barnen kan göra:

- Alla barn håller i fallskärmen så att den är sträckt. Gå runt i ring med fallskärmen några varv, spring andra varvet.
- Lyft fallskärmen samtidigt så högt som det går. Sänk sedan. Stora rörelser krävs.
- Bestäm två barn som står mittemot varandra som skall byta plats när fallskärmen är som högst.

- Lyft fallskärmen högt och säg åt alla barn att krypa under och sätta sig på kanten av fallskärmen. Det är viktigt att de inte släpper taget om fallskärmen.
- Placera en lätt boll på fallskärmen. Börja med att bara låta bollen studsa omkring fritt med hjälp av att alla skakar och lyfter fallskärmen hela tiden. Bestäm sedan vilken färg bollen skall rulla över. Försök sedan få bollen att studsa så högt som möjligt.

Syfte: Muskelkraften tränas och barnen måste kunna reglera den på rätt sätt för att kunna göra de olika uppgifterna. Det gäller att inte ta i för lite och inte heller för mycket. Barnen övar även sin motoriska färdighet genom att böja och sträcka på sig. Barnen håller hela tiden i fallskärmen med fasta handtag, därmed tränas även hand- och fingermotoriken och barnen tvingas kombinera grovmotorik och finmotorik med fysisk aktivitet.

Material: En fallskärm och en eller flera lätta bollar.

Social kroppsuppfattning

1. Björnen sover

Ett eller flera barn sitter under en filt och är björn/björnar. De andra barnen sjunger "Björnen sover, björnen sover i sitt lilla bo. Han är inte farlig, bara man är varlig, men man kan dock, men man kan dock honom aldrig tro". När barnen sjungit klart jagar björnen/björnarna en ny eller nya björnar genom att fånga. De andra barnen får inte börja springa förrän sången sjungits klart och björnen/björnarna börjar jaga. Det är viktigt att alla barn får tillfälle att vara björn.

Syfte: Barnen upplever kroppskontakt när de fångar andra barn och de får öva sina reflexer och sin snabbhet.

Material: En filt/täcke/matta

2. Gruppövningar

Följande övningar utförs i stor grupp, barnen behöver alltså inte delas in i mindre grupper.

1. Alla springer omkring till musik och skall försöka klappa varandra på axeln, alla mot alla. Pedagogerna stannar musiken och då skall alla frysa till en staty. Ingen faller ut.
2. Halva gruppen ligger på en tjock matta (exempelvis en gymnastikmatta) och håller i varandra ordentligt. Andra grupphalvan står bakom en linje (man kan använda sig av en bänk eller svart tejp för att göra linjen tydlig) och när leken drar igång skall de försöka få bort

de andra barnen från mattan. Tydliga regler om på vilket sätt barnen får försöka få de andra barnen att flytta sig bör bli tydliga. De kan bära, dra, fösa dem bakom linjen. När något barn blivit fört bakom linjen måste det stanna där.

Syfte: Den första aktiviteten handlar om att kunna koordinera sin kropp och sansa sig så att man inte springer in i andra barn. Barnen tränas även i att kunna stå helt stilla. I den andra aktiviteten tränas barnens samarbetsförmåga och muskelstyrka, både när de håller sig kvar på mattan och när de försöker flytta de andra barnen därifrån.

Material: Cd-spelare med musik, tjock matta och redskap till att skapa en linje.

3. Parövningar

Dela in barnen i par och ge instruktioner om vad paren skall göra.

1. Barn A får ögonbindel och barn B skall ledsaga barn A till ett speciellt ställe (inte för långt bort men inte heller för kort bit). Byt om!
2. Paret står mittemot varandra hand i hand med fötterna nära så att de rör i varandra. Utmaningen är att försöka sätta sig ner samtidigt, det vill säga hålla varandras händer och böja knäna samtidigt och hjälpa varandra med balansen. Här gäller det att samarbeta!

3. Barn A står i en bestämd ställning, t.ex. med båda armarna i sidan. Barn B försöker ändra på ställningen och få barn A att flytta på sig. Pedagogerna kan instruera barnen i att hitta på nya ställningar. Sedan byter barnen uppgifter.
4. Båda ligger på golvet. Barn A ligger framför barn B som håller barn A i fötterna. Barnen ålar framåt tillsammans, exempelvis från en vägg till en annan. Byt om!

Syfte: Barnen får träna sina grundläggande rörelser samtidigt som de får träna sina sociala färdigheter och sin samarbetsförmåga. Barnen får även lära och öva sig att lita på sina vänner.

Material: Ögonbindlar

Avslappning

Barnen lägger sig på rygg med så mycket mellanrum så att pedagogen kan gå mellan barnen i avslutningsdelen. Berätta för dem med lugn röst att det är tid att lugna ner sig och slappna av i hela kroppen. Gå igenom hela kroppen och få barnen att helt och hållet slappna av. Instrumental musik kan spelas på låg volym i bakgrunden men det går även att göra den här avslappningsövningen utan musik. Pedagogen kan säga följande i lugn takt:

- Blunda och känn hur hela kroppen slappnar av.

- Axlarna sjunker ner, nacken blir mjuk och pannan och ögonen slappnar av.
- Bit inte ihop tänderna utan släpp ner käken och slappna av, hela ansiktet är helt avslappnat.
- Slappna av i armarna, händerna och ända ut i fingertopparna.
- Bröstit, magen och ryggen slappnar av, ta djupa andetag.
- Rumpan, låren och benen slappnar av. Vandra ända ner till fötterna och tårna.
- Känn hur hela din kropp är helt avslappnad.

Låt barnen ligga kvar några minuter och gå sedan igenom kroppen igen, men den här gången skall kroppen vakna till liv. Börja från slutet med tårna ända tills ögonen får öppnas igen.

Avslutning

Barnen ligger kvar på rygg med slutna ögon. Pedagogerna går mellan barnen och låter alla få känna lätta beröringar i tur och ordning. Svep en stor tunn, lätt duk/tygstycke över barnen. Förklara för barnen att när de känner denna beröring får de gå och sätta sig på bänken eftersom KOPESO är över.

Syfte: Efter alla aktiviteter behöver barnen få både en psykisk och en fysisk lugn stund. Barnen får slappna av i kroppen och även låta själen vila.

Material: En scarf med fransar/en stor, lätt, tunn duk/tygstycke.