

## FERDIGHETSTRENING OG REFLEKSJONSSPØRSMÅL

### Hvordan øvelsene kan gjennomføres:

- dere kan starte i plenum med å presentere hva øvelsene går ut på og gi studentene tips (se tips under)
- deretter kan det deles opp i mindre grupper, eller to og to
- du kan gå rundt og hjelpe til for å f.eks svare på spørsmål, hjelpe i gang, få til mer konsentrasjon og at de kjenner på at det er viktig
- øv veldig gjerne sammen med dem, for å inspirere andre, få kjent på hva du synes er lett og vanskelig og også få utfordret deg

### Tips til hva du som lærer på en barnehageutdanning, kan si før øvelsene settes i gang:

- for noen kan dette kjennes litt rart eller skummelt, men det handler ikke om å være flink - det handler om å tørre å være litt ærlig med seg selv og andre, og å utfordre seg selv til å bli bedre på ting
- alle ser ulike ut i ansiktet, og høres ulike ut i stemmen. Noen er oftere mer strenge i ansiktet eller snakker med streng stemme. Dette trenger ikke handle om at de er strengere eller kjenner seg strenge. Disse øvelsene kan være viktig for å bevisstgjøre voksne på hvordan de kan oppfattes av andre.
- øvelsen blir best om vi får til å være litt ærlige med hverandre.  
*(Bruk gjerne deg selv som eksempel - vis hvordan ansiktet ditt kan se ut hvis du tenker hardt eller kanskje ikke tenker på noe i det hele tatt, eller hvordan stemmen din er hvis du vil gi tydelige beskjeder - og forklar hvordan du kanskje ser/høres annerledes ut enn det du mener/hvordan du føler deg)*
- øvelsene gjøres bygd på kunnskap fra barn, og det er viktig å øve for at flere barn skal kjenne seg trygge på de voksne i barnehagen

### VOKSNE SOM KJENNES TRYGGE

*Rapporten TRYGT FOR OSS er full av erfaringer og råd fra barnehagebarn. I delen "Voksne som kjennes trygge" deler barn erfaringer og råd om hvordan voksnes følelser påvirker barn, og om voksne som kjennes snille og trygge.*

*Under er øvelser laget ut ifra kunnskap fra barn om hva som avgjør om voksne i barnehagen kjennes snille og trygge. Øvelsene kan for eksempel gjøres ved at studenter sitter sammen to og to eller i mindre grupper. Bruk gjerne erfaringer og råd fra rapporten når dere gjennomfører øvelsene.*

*Øvelsene kan være fine for å finne ut hva AKKURAT DU kan gjøre eller gjøre mer av. Vær snille og modige med hverandre, og si ifra hvordan ting kan gjøres enda snillere og varmere.*

# ØVELSER TIL STUDENTER

## ØVELSER OM ANSIKT

### 1. Hvordan ser du ut når du er glad?

Smiler du?

Vis hverandre og øv på måter dere kan vise ENDA mer at dere er glad.

### 2. Hvordan ser du ut når du er streng?

Vis hverandre.

Ser du snill ut?

Hvordan hadde du følt deg hvis en annen voksen så sånn på deg?

Kan du se annerledes ut når du føler du må si litt strenge ting?

Øv på å se snill ut i ansiktet samtidig som forteller at noe ikke er greit

### 3. Hvordan ser du ut hvis du blir redd for at noe dumt eller skummelt skal skje med barna?

Vis hverandre.

Ser du snill ut?

Hvordan hadde du følt deg hvis en annen voksne så sånn på deg? Kan du se annerledes ut når du opplever ting som kjennes dumt eller skummelt? Øv på å se snill ut i ansiktet samtidig som du forteller hvorfor du ble litt redd

## ØVELSER OM KROPPSSPRÅK

### 1. Hva skjer med kroppen din når du er glad?

Vis hverandre, og prøv ut nye måter.

### 2. Hva skjer med kroppen din når du er streng eller redd?

Vis hverandre.

Ser du snill ut?

Øv på hvordan kroppen kan være snill, også når du blir streng eller redd.

### 3. På hvilke måter viser du med kroppen at du er glad i barna?

Vis hverandre, og prøv ut nye måter.

Øv på å utstråle med kroppen at du er skikkelig glad for at barna er i barnehagen.

## ØVELSER OM STEMME

### 1. Hvilken stemme har du når du sier de fine tingene?

Hvordan kan du bruke stemmen for å vise barna at du er glad i dem? Bruk den stemmen og si de fine tingene en gang til

**2.Hvilken stemme har du når du er streng?**

Vis hverandre.

Hvordan kan du bruke en snill og rolig stemme også når du er litt streng? Øv på å si litt strenge ting med en snill og rolig stemme.

Øv på å forklare hvorfor du tenker noe ikke er greit.

**3.Hvilken stemme har du når du er redd for noe dumt eller skummelt?**

**Vis hverandre.** Hvordan kan du bruke en snill og rolig stemme også når du er redd? Øv på både å bruke snill og rolig stemme.

Øv på å forklare hvorfor du kan bli redd når noe skjer.

**ØVELSER OM Å GJØRE OG SI**

**1.Hvilke ting kan du gjøre for å vise barn at du er snill?**

Fortell hverandre.

Se på rådene fra barna.

Kan du gjøre mer av noe?

Kan du prøve ut noe helt nytt?

**2.Hvilke ting kan du gjøre for å vise barn at du er glad i dem? Fortell hverandre.**

Se på rådene fra barna.

Kan du gjøre mer av noe?

Kan du prøve ut noe helt nytt?

**3.Hvilke fine ting kan du si til barna?**

Fortell hverandre, og øv på flere ting dere kan si så barn kjenner dere er snille.