Kropp & knopp-övningar

Kropp & knopp-övningar

Veckokalendern 2
Uppmärksamhets-plansch 3
Fågelandning 5
Oj då, men jag kan... 6
Balansera med lärkompis 7
Ballongblåsning 9
Kalassnurran 11
Magandning med lärkompisen 13
Lyftkranen 14
Vattenkannan 16
Lärkompis-kast 18
Balansballongen 20

Dessa Kropp & knopp-övningar är direkt översätta från några av de övningar som används inom Brain Train på Brain Development Lab, University of Oregon, USA. I den här texten finns förslag på hur du kan introducera och göra övningarna tillsammans med barnen. I DigiTaktiks pedagogverktyg finns korta föreläsningar om vad Kropp & knopp och Brain Train är och varför tex självreglering är så viktigt. I pedagogverktyget kan

Veckokalendern

Brain train inspiration: Calender

Aktiv komponent: Uppmärksamhet, själv-reglering & metakognitiv medvetenhet

Material: Veckokalender, bilder för kropp & knopp-övningarna

Syfte: Kalendern är viktig för att skapa en mer förutsägbar miljö genom att samtala kontinuerligt om rutiner och vad som ska ske under DIL-timmen.

Introduktion: Inled varje DIL-timme med att titta på kalendern, prata om vad ni har gjort under veckan/veckorna och vad ni ska göra idag.

Upplägg: 1-5 min

1. Prata om vilka regler som gäller i DigiTaktik-rummet.
2. Fråga barnen: *Nu ska vi prata om vår kalender och om hur vi vet vad vi ska göra varje dag.*
3. *Den här kalendern visar alla veckor då vi ska ha DigiTaktik-timme.*
4. *Alla dessa dagar ska vi spela Magiska Trädgården och göra någon kropp & knopp-övning!*
5. *Räck upp handen om ni vet vad vi ska göra idag!*
6. Visa att kalendern har sex veckor och låt barnen säga vilken vecka de är på nu.
7. Sätt upp en bild/bilder för dagens kropp & knopp-övning.
8. *Titta på den här bilden! Den visar vad vi ska göra idag!*
9. Låt gärna barnen bli delaktiga i kalendern och berätta vad de ska göra, vad de minns från tidigare DigiTaktik-timmar och vad de förväntar sig av dagens DigiTaktik-timme.

Frågor för metakognition: *Hur kan man veta när nästa kropp & knopp-övning blir? Hur kan man veta vilken nästa kropp & knopp-övning blir? Vad är det som är bra med en kalender? Hur använder andra människor kalendrar?*

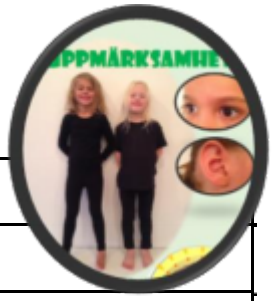
Avslutning och övergång: Avsluta med att de får ställa 1-2 sista frågor/kommentarer om kalendern. Avsluta gärna med att repetera vad som ska hända under dagen/veckan i DigiTaktik-rummet.

Vokabulär: dag, vecka, kalender

Variationer och förbättringar: Barnen kan få egna veckokalendrar att rita/skriva i. Man kan visa andra typer av kalendrar för barnen, tex en årskalender, en månadskalander eller er egen lärarkalenderbok.

Möjliga fallgropar: Allt blir inte alltid som man planerat och då får man planera om. Berätta detta för barnen med stöd i kalendern.

Egna anteckningar:



Uppmärksamhets-plansch

Brain train inspiration: Attention poster

Aktiv komponent: Uppmärksamhet, metakognitiv medvetenhet

Material: Uppmärksamhetsplansch, fokus på bilden av hjärnan

Syfte: Synliggöra att vi alla har en lärande kropp och en lärande knopp (med en hjärna i). Öka medvetenhet om hjärnans betydelse och hur uppmärksamhet är beroende av kroppen. Beskriv hur hjärnan ser ut, var den finns, hur stor den är (=två knutna nävar bredvid varandra), förklara att hjärnan kontrollerar allt vi gör och att hjärnan talar om för oss vad vi ska göra!

Introduktion: Säg: *Idag skall vi prata om kroppen och knoppen och om hur kroppen och knoppen fungerar och lär sig.*

Upplägg: 5-10 min

1. *Nu ska vi prata lite om hur viktig hjärnan är när vi ska tänka och lära oss saker. Hjärnan gör många saker utan att vi behöver tänka på det. Men om vi vet lite mer om hur hjärnan fungerar kan vi använda den ännu bättre. Det kan vara bra när vi ska lära oss att knyta skorna, cykla, läsa själva eller kanske baka bullar. Det är också bra när vi spelar den Magiska Trädgården.*
2. *Vem kan vicka på lill-fingret? Era öron hörde mig säga det och du sa till din hjärna att göra det! Vad hänger dina ögon, öron, tår och mun ihop med? DIN HJÄRNA!*
3. *Och vem kontrollerar din hjärna? Vem talar om för dina ögon att titta, och dina öron att lyssna? DU!*
4. Visa hjärnan på bilden. *Känn på ditt eget huvud: då känner du på skallbenet – det skyddande hårda skelettet som finns runt hela din mjuka hjärna. Din hjärna är mjuk och det är väldigt viktigt att du är försiktig om din hjärna.*
5. *Om du sätter ihop dina nävar såhär – då ser du på ett ungefär hur stor din hjärna är.*
6. Titta på bilden på hjärnan igen. *Vilka saker gör vi med våra hjärnor?* Här kanske du får ge några ledtrådar först, men så snart barnen börjat tänka på ämnet så kommer de säkert med en massa idéer på egen hand. Personliga exempel är jättebra här och engagerar barnen.
7. *Din hjärna är väldigt viktig för att du ska kunna tänka, men det är också dina ögon, dina öron och din kropp.* Peka på kroppen, på ögonen och på öronen på planschen och berätta att de är de själva som väljer att titta och lyssna, att de själva väljer hur de ska röra sina kroppar eller hålla kroppen still.
8. Det är svårt men viktigt att förklara att all information går via deras hjärna till deras olika kroppsdelar och att varje barn själv kan välja vad hen riktar sin uppmärksamhet mot.

Frågor för metakognition: *Vad gör din hjärna? Hur kommer du ihåg saker? Hur vet du när din hjärna tänker?*

Avslutning och övergång: Innan barnen förlorar intresset kan du meddela dem att du gärna vill höra 1-2 fler idéer för dagen. Ta en minut till att återkoppla vad hjärnans uppgift är.

Vokabulär: hjärna, uppmärksamhet, tänka

Variationer och förbättringar: Pedagoger kommer att referera och utgår ifrån Uppmärksamhetsplanschen flera gånger under DIL-interventionen.
Möjliga fallgropar:

Egna anteckningar:

Fågelandning

Brain train inspiration: Bird breath

Aktiv komponent: Uppmärksamhet, själv-reglering, metakognitiv medvetenhet

Material: Fågelandnings-planschen

Syfte: Öka medvetenheten om andning och hur andning kan användas medvetet för själv-reglering och fokuserad uppmärksamhet.

Upplägg: 5 min

Introduktion: Säg: *Idag ska vi lära oss fågelandning och hur det kan hjälpa oss på olika sätt.*

1. Introducera övningen genom att ta ett djupt andetag. Gör en överdriven rörelse med axlarna upp mot öronen när du drar in andan. Andas långsamt ut. *Har ni tänkt på hur det känns när man andas? Prova! Lyssna på mig:* (Andas in... andas ut) *Andas in och dra samtidigt upp axlarna så här* (visa). *Andas ut* (släpp ner axlarna). *Prova en gång till.*
2. *Brukar ni ta ett stort andetag ibland? Hur känns det?*
3. Berätta för barnen att man andas för att få luft. I luften finns syre. Syre behövs för att kroppen ska fungera. Syre behövs också för att knoppen och hjärnan ska fungera.
4. Att tänka på att andas, samtidigt som man andas kan hjälpa vår hjärna att bli lugn och att tänka klart i olika situationer. Kanske speciellt när något känns jobbigt eller svårt. Tänk om du spiller ut mjölken eller om något kommer och tar din spade. Innan du säger något kan du tänka på att ta ett andetag och det kan hjälpa dig att lugna ner dig så att du kan tänka klart.
5. *När kan det vara bra att ta ett andetag?* Låt barnen komma med förslag.
6. Sammanfatta samtalet med följande: *Du kan ta ett djupt andetag när du känner dig stressad, behöver fokusera eller behöver lugna ner dig själv. När vi spelar Magiska Trädgården och det känns svårt eller ni kanske vill sluta, prova att ta ett fågelandetag!*

Frågor för metakognition: *Hur känns det i kroppen när man tar ett djupt andetag? Hur känns det i kroppen när man är orolig/nervös/rädd/stressad? Hur andas man då? Hur känns det i kroppen när man är lugn/glad/nöjd? Hur andas man då?*

Avslutning och övergång:

Vokabulär: lugn, andetag, fokuserad, stressad

Variationer och förbättringar:

Möjliga fallgropar:

Egna anteckningar:

Oj då, men jag kan...

Brain train inspiration: Oh Well..
Aktiv komponent: Uppmärksamhet och att klara distraktioner, självreglering & metakognitiv medvetenhet
Material: Oj då, men jag kan–plansch
Syfte: Introducera ”Oj då, men jag kan…”. Barnen ska få en strategi för hur de kan tänka om, sätta ord på och ändra fokus när de känner sig hindrade av att de blir till exempel distraherade, ledsna, uttråkade, frustrerade…
Introduktion: *Idag ska vi prata om hur vi kan göra om vi känner oss frustrerade.*
Upplägg: 5 min

1. *Är det någon som vet hur det känns att vara frustrerad?* Samtala med barnen om vad det betyder, om hur det känns när något går fel eller inte som man vill.
2. *Här är en bra sak vi kan göra när vi känner oss frustrerade: Det kallas ”Oj då, men jag kan ju…” Låt oss öva lite tillsammans. Alla gör en grimas som visar hur det känns när något går fel, t.ex. om du har byggt ett högt torn som rasar innan du är klar. Sen tar vi alla ett gemensamt stort andetag, rycker på axlarna och säger, Oj då, men jag kan prova en gång till!”*

Frågor för metakognition: *När kan du använda ”Oj då, men jag kan…”? Tror du att du skulle kunna hjälpa en vän och påminna om ”Oj då, men jag kan…”?*
Avslutning och övergång:
Vokabulär: Uppmärksamhet, Frustration, Distraktion
Variationer och förbättringar: Övningen kan utvecklas genom att använda två handdockor. Den ena dockan spelar frustrerad och eller arg och den andra talar om för den första hur den känner sig. Den andra dockan vänder sig till barnen och frågar hur man kan göra om man känner sig frustrerad.
Möjliga fallgropar:

Egna anteckningar:

Balansera med lärkompis

Brain train inspiration: Bean Bag Balancing

Aktiv komponent: Uppmärksamhet, själv-reglering & metakognitiv medvetenhet

Material: Lärkompisarna (ärtpåsarna)

Syfte: Att öka tanke/kroppsmedvetenhet genom balans och kontroll. Att öva på att använda strategierna Fågelandning och Oj då, men jag kan...

Introduktion: Tala om för barnen att det är dags för en balansaktivitet. Att träna på att balansera är ett utmärkt sätt att hjälpa barn att bli mer medvetna om sin förmåga att kontrollera sina kroppar.

Upplägg: 5-10 min

1. Titta på Uppmärksamhets-planschen. Uppmärksamma ögon, kropp och hjärna. *Idag ska vi ha en rolig övning för att lära oss att kontrollera våra kroppar med våra hjärnor, medan vi balanserar våra lärkompisar.*
2. Innan du delar ut ärtpåsarna kan du be barnen att balansera på ett ben. Visa hur det kan se ut när man balanserar på ett ben. Vifta med armarna medan du fortsätter att balansera ärtpåsen.
3. Berätta att de nu ska balansera med sina lärkompisar. Berätta även att ärtpåsarna inte ska kastas i denna aktivitet. *Idag ska vi känna hur det känns att uppmärksamma och fokusera våra kroppar. Vi ska balansera.*
4. Börja med att låta dem stå med båda fötterna i marken och med ärtpåsarna i sina utsträckta händer. Påminn barnen om att de ska ta andetag för att lugna sig och för att fokusera genom hela aktiviteten.
5. *Prova nu att lyfta ena benet. Fokusera din uppmärksamhet genom att tänka på vad du gör. Glöm inte att andas.*
6. Be dem byta ben som de balanserar på.
7. Därefter ber du barnen balansera på olika sätt med ärtpåsarna på olika kroppsdelar: på huvudet, på foten osv. Du kan be dem att lyfta en arm eller ett ben samtidigt som de balanserar. Påminn om att de kan säga ”Oj då, men jag kan…”om de tappar ärtpåsen.
8. Öka svårighetsgraden succesivt men se till att alla lyckas balansera ärtpåsen en stund.

Frågor för metakognition: *Vad skulle hända om du inte fokuserade din kropp? Varför tog vi ett andetag innan vi balanserade lärkompisen? Vilken del av dig hjälpte dig att kontrollera din kropp medan du balanserade lärkompisen?*

Avslutning och övergång: Övningen Lärkompis-kast kan användas som avslutning.

Vokabulär: Balans, byta, lyfta, knä, armbåge, handled, axel

Variationer och förbättringar: Balansera på: axel, armbåge, huvud eller knä. Gå genom rummet medan du balanserar en ärtpåse på en kroppsdel. Böj dig nedåt och nudda golvet medan du balanserar ärtpåsen på en kroppsdel. Låt barnen ge varandra specifik beröm. Kombinera med strategierna Fågelandning och Oj då, men jag kan...

Möjliga fallgropar: Barn kan vilja kasta ärtpåsarna. Om barnen tycker det är svårt att balansera kan de ta en paus och titta på de andra en stund. Övningen kan vara bra att göra individuellt eller i mindre grupper för att möjliggöra självständigt övande, individuell interaktion samt specifik feedback.

Egna anteckningar:

Ballongblåsning

Brain train inspiration: Balloon breathing demonstration

Aktiv komponent: Själv-reglering & metakognitiv medvetenhet

Material: Ballonger, Fågelandnings-plansch

Syfte: Att medvetandegöra barn om andning som ett sätt att kontrollera sin kropp och knopp. Medvetenhet om och kontroll av andning, medvetenhet om och kontroll av kroppen, medvetenhet om när det är dags att ta ett djupt andetag.

Introduktion: Barn brukar tycka om ballonger och blir troligen intresserade av och engagerade i att göra kopplingar mellan andning och övning av självkontroll.

Upplägg: 5 min

1. Utan att säga något kan du visa den tomma ballongen och sedan ta ett överdrivet stort andetag för att blåsa upp ballongen. Titta sedan gillande på ballongen och ta ett till stort andetag för att blåsa upp ballongen ännu mer. Blås igen och visa med armarna att ballongen blir större och större. *Hur blåste jag upp den här ballongen? Våra andetag är en osynlig kraft som vi inte kan se förrän den finns inne i en ballong!*
2. Gör dem extra uppmärksamma genom att låta ballongen tjuta lite medan du släpper ut luften. Säg sedan till barnen att du kommer att låta ballongen flyga runt i luften men att alla bara får sitta och titta på ballongen – ingen får springa runt och jaga den. *Hur ska du kontrollera din kropp så att den inte springer runt och jagar ballongen? Ska du sätta dig på dina händer? Kan du kontrollera din kropp på något annat sätt?*
3. Efter att ballongen flugit runt i luften kan du berömma barnen massor för att de satt still. *Hur lyckades ni kontrollera er?*
4. Nu kan du be barnen att ta stora andetag tillsammans med dig medan du blåser upp ballongen. Gör en stor grej av att barnen är med och blåser upp ballongen tillsammans med dig och när du sedan låter den flyga runt i luften ska du ge barnen en massa beröm då de lyckas sitta still.
5. Dela med dig av några exempel när det är bra att kunna ta ett djupt andetag. *Kan du komma på några tillfällen när du kan ha nytta av att kunna ta ett djupt andetag?*
6. Var noggrann med att tydliggöra hur andning lugnar oss, hjälper oss att fokusera och ger oss energi och hjälper våra hjärnor att tänka.

Frågor för metakognition: *När är det viktigt att ta ett andetag? Hur ska du kunna komma ihåg att sakta ner och ta ett djupt andetag? Finns det andra sätt (än att sitta och titta på en ballong som flyger runt) att fokusera på dina andetag?*

Avslutning och övergång: *Nu ska vi tillsammans blåsa upp ballongen en sista gång!*

Vokabulär: andning, andetag, andas in, andas ut

Variationer och förbättringar: Använd denna kropp & knopp-övning som en introduktion till ballongbalansering. Barn kan andas på ett kallt fönster för att få syn på sina andetag. Barn kan också få syn på detta om det är minusgrader utomhus på gården/utflykten.

Möjliga fallgropar: Barnen kan bli uppspelta över ballongen i rummet och besvikna för att de inte får leka med den. Peka på veckokalendern på väggen och berätta att de senare i veckan eller en annan vecka kommer att få leka med ballongen då det är dags för ballongbalansering och kalas.

Egna anteckningar:

Kalassnurran

Brain train inspiration: Pinwheel breathing

Aktiv komponent: Själv-reglering & metakognitiv medvetenhet

Material: En vindsnurra till varje barn, Fågelandningsposter

Syfte: Öka medvetenheten om andning och att kontrollera andningen med hjälp av hjärnan, lära känna skillnaden mellan att blåsa hårt och mjukt.

Introduktion: Introducera kalassnurran genom att nämna kalaset i Magiska Trädgården och att påminna om att det blir kalas i slutet av DIL, när de sex veckorna har gått. Men redan nu ska vi göra en grej med kalassnurrorna. Berätta för barnen att de kommer att få lära sig om andningen med hjälp av en snurra. Aktiviteten ger barnen möjlighet att leka med en snurra samtidigt som de lär sig om kraften i den egna andningen. *Andningen, liksom vinden, är en osynlig kraft*.

Upplägg: 10-15 min under samling.

1. Visa barnen en snurra och säg att de snart ska få var sin. De ska nu använda sina *hjärnor* för att kontrollera sina *kroppar* och sin andning.
2. Visa hur du kan få snurran att snurra med hjälp av din andning. Säg att det är nästan som magi, att kunna få snurran att röra sig utan att röra på den.
3. Diskutera betydelsen av andning och kraften som varje andetag innebär för att vi ska kunna leva. (Människan kan klara sig utan mat i många dagar och utan vatten i några dagar, men utan att andas kan vi bara leva en kort stund). *Vi kan kontrollera vår andning även om vi normalt inte tänker på det. Kroppen gör att vi andas på egen hand. Men det kan ibland vara bra att tänka på att vi andas.*
4. Visa hur du kan kontrollera hur snurran snurrar genom att blåsa lite eller mycket. *Vad händer när vi blåser lite? Vad händer när vi blåser mycket?*
5. Be ett barn vara med och visa. Vem kan blåsa så att snurran snurrar långsamt? (Välj ett barn för att demonstrera). Låt barnen prova att blåsa en och en.
6. Dela ut en snurra till varje barn och låt dem utforska hur de fungerar. *Ok, allihop, blås nu så att den snurrar fort.* Och sen (med mjuk låg röst), *Ok, vem kan få den att snurra lääångsamt?* Växla fram och tillbaka för att barnen ska få uppleva hur det är att blåsa hårt och mjukt. *Nu får alla blåsa snabbt en sista gång och sedan slutar vi.*
7. Benämn alla olika försök att reglera andningen och blåsandet. Beröm dem som fått snurran att snurra långsamt. I övningen får barnen uppleva hur det är att tänka på och kontrollera sin andning, genom att växla mellan att blåsa mycket och lite. Fokusera på hur man kan kontrollera andningen.
8. Avsluta övningen genom att instruera barnen att en sista gång blåsa långsamt och kontrollera sin andning. Säg: *Så, nu ska vi avsluta denna övning. Prova nu en sista gång att blåsa långsamt.*

Frågor för metakognition: Vilka delar av kroppen hjälpte dig att röra snurran snabbt OCH långsamt? När händer det att du andas snabbt? När händer det att du andas långsamt? När skulle du vilja ta ett djupt andetag för att lugna ner dig själv?
Avslutning och övergång: Avsluta övningen genom att säga: *Nu är det sista chansen att blåsa på din snurra! Börja blåsa riktigt långsamt och blås mer och mer så att snurran snurrar fortare och fortare.* Samla in alla snurrorna.
Vokabulär:
Variationer och förbättringar: Barnen kan få **i** uppgift att göra så att snurrorna snurrar lika fort. Låt barnen utmana varandra och blåsa så svagt som möjligt/få snurran att snurra så långsamt som möjligt.
Möjliga fallgropar: Beroende på typ av snurra kan det vara mer eller mindre svårt att få snurran att snurra. Hjälp barnen att vinkla snurran så att det funkar.

Egna anteckningar:

Magandning med lärkompisen

Brain train inspiration: Belly Breaths with Stuffed Animals. (Vi gör övningen individuellt istället för i par).
Aktiv komponent: Uppmärksamhet, självreglering, metakognitiv medvetenhet.
Material: Ärtpåse till varje barn, Fågelandnings-plansch
Syfte: Att träna djupandning, hitta ett inre lugn, avslappning
Introduktion: *Idag ska vi träna avslappning och magandning med era lärkompisar.*
Upplägg: 7-10 min

1. Alla barn sitter i en ring. Fråga: *När kan det vara bra att ta ett djupt andetag?* Diskutera hur man kan göra för att bli lugn och hur man kan göra för att fokusera.
2. Instruera alla barn att lägga sig ner på rygg på golvet och andas lugnt och slappna av.
3. Be barnen att känna efter hur det känns i kroppen och i magen när de andas djupt.
4. Säg: *Nu ska vi leka en lek med våra lärkompisar för att lära oss mer om hur andningen fungerar. Ligg ner med armarna ut efter sidorna. Håll lärkompisen i ena handen. Blunda. Lyssna till ditt andetag…lägg nu lärkompisen på din mage. Andas lugnt. Prova nu att andas in ordentligt så att luften kommer hela vägen ner i magen. Vad händer med lärkompisen? Kan du andas så att den åker upp. Vad händer när du andas ut?* Låt barnen prova en stund.

Frågor för metakognition: Hur känns det i kroppen när man slappnar av och andas djupt? Hur känns det i knoppen när man slappnar av och andas djupt? Vilka delar av kroppen kontrollerar andningen? Vid vilka tillfällen kan det vara bra att träna på andning? Hur kan vi veta när det kan hjälpa att ta ett djupt andetag? Hur kan du veta om någon annan behöver ta ett djupt andetag för att lugna ner sig?
Avslutning och övergång: Be alla barn att sätta sig upp igen och reflektera tillsammans om hur det kändes. *Lägg nu ena handen på magen. Ta ett djupt andetag, kan ni känna att magen går ut när ni andas in?* **Vokabulär:** andning, lungor, avslappning
Variationer och förbättringar:
Möjliga fallgropar: Barnen kan vilja leka med sina lärkompisar istället eller interagera med varandra. Använd specifik positiv feed-back för att styra barnen att genomföra aktiviteten.

Egna anteckningar:

Lyftkranen

Brain train inspiration: Tightrope Walk
Aktiv komponent: Uppmärksamhet, själv-reglering & metakognitiv medvetenhet
Material: ev. små plastfrukter, flörtkulor eller andra små föremål, skedar, tejp
Syfte: Öka kropp- och knoppmedvetenhet, öva att behålla visuellt fokus, andas lugnt, kontrollerad kropp, fokuserade ögon
Introduktion: Meddela gärna en stund innan att barnen ska få öva på att vara lyftkranar och transportera frukt på en smal väg i hamnen fram till lastpallen. Övningen ger barnen en aktivitet att fokusera på medan de koordinerar sin hjärna och kropp.
Upplägg: 10 min

1. Titta på Uppmärksamhets-planschen med tyngdvikt på ögon och kropp.
2. Fråga barnen ifall de någonsin sett någon gå på lina. Säg att de ska få öva på sin egen balans genom att gå på en smal väg i hamnen där lyftkranen står i spelet Magiska Trädgården. Balansera på den smala vägen. *Om du går utanför den smala vägen ramlar frukten i vattnet.*
3. Visa barnen hur du tejpat en stig i rummet och hur de ska följa den genom att placera stortån på tejpen i varje steg.
4. Vi ska träna "Ojdå, men jag kan..." medan vi leker en lek. *Vi har all denna frukt som vi måste frakta till rätt plats. Alla får vara lyftkranar. Ni får varsin sked att försiktigt transportera frukten på. Ni ska gå längs den smala långa vägen utan att tappa frukten.*
5. Första gången ni leker leken kan ni leka alla tillsammans, men sedan kan barnen gå individuellt när de behöver röra på sig lite under tiden de spelar Magiska Trädgården på den digitala lärplattan.
6. Visa barnen hur de ska vara lyftkranar, rör skeden upp och ner några gånger. Tappa sedan avsiktligt frukten i marken. Titta på barnen och säg: *Åh, jag känner mig upprörd för att jag tappade frukten, vad ska jag göra nu?* Ge barnen en ledtråd: *Ojdå, men jag kan... Försöka igen. Nu övar vi!* Ta ett djupt andetag. *Ojdå, men jag kan... försöka igen!*
7. Visa hur man kan gå långsamt med stort fokus. *Ser ni hur jag gör? Vilka saker ser ni att jag gör?* (ta ett djupt andetag, fokusera ögonen, gå långsamt, försök igen)
8. Uppmuntra barnen att fokusera blicken på den smala vägen hela tiden när de går.
9. Påminn barnen om att de måste tänka på var deras kropp befinner sig och koncentrera sig på att hålla balansen genom att behålla kroppskontrollen medan de går.
10. *Är du redo att transportera frukten till lastpallen nu?* Referera till Kalassnurran och hur viktigt det är att ta ett djupt andetag innan man ska koncentrera sig på något. Låt barnet stå vid vägens startpunkt. *Vad behöver du göra för att lugna din kropp innan du startar?* Be barnet att hen kan tappa frukten med flit någonstans längs med den smala vägen för att träna "*Ojdå, men jag kan...*".
11. Nu ska övningen "Lyftkranen" göras med distraktioner. Pedagogen går på den tejpade smala vägen med frukt i skeden. Ett barn tillfrågas om hen kan distrahera pedagogen på något sätt. Barnet får inte röra pedagogen eller kasta saker, bara visa, ropa och låta på olika sätt.
12. Pedagogen visar: fokus, djupt andetag, vända bort kroppen från distraktionen, bli distraherad men säga: *Jag känner mig distraherad för att trollkarlen ropar att det är kalas, så jag behöver*

titta bort. Medan pedagogen går på den smala linjen kan hen låta sig distraheras och tappa *igen. försöka …kan jag men Ojdå,* skeden. från fraktlådan

13. Ge mycket specifik uppmuntran till barnen när de lyckas ignorera distraktioner och hålla sin hjärna fokuserad på att gå på den smala vägen och transportera frukten i skeden.
14. Låt alla barn gå på den smala vägen medan andra barn i tur och ordning hittar på distraktioner.
15. Sätt dig framför det barn som ska gå på den smala vägen, titta hen i ögonen och gör hen uppmärksam på kroppskontroll och fokus innan de börjar gå: *Ta ett andetag, ta långsamma steg, håll dina ögon och fötter på den smala vägen!*

Frågor för metakognition: *Vad var en utmaning i denna lek? Hur kunde du hålla dig lugn trots att du tappade fraktlådan? Vad var det första du gjorde för att lugna ner dig? Hur kunde du hålla balansen när du gick på den smala vägen?*

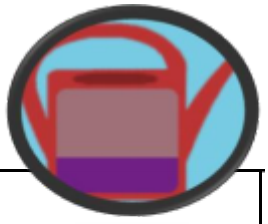
Avslutning och övergång: Meddela att alla barn får gå mer än en gång på den smala vägen. Uppmuntra barnens alla försök till fokuserad uppmärksamhet, även om de tappar frukten. Uppmuntra dem för hur de fokuserade de var innan, samt för hur de fokuserat då de balanserade.

Vokabulär: balans, tålamod, försiktig, balanserad, ansträngning, envis

Variationer och förbättringar: För ökad svårighetsgrad kan man göra vägen ojämn genom att dra tejpen över kuddar och lådor som barnen ska gå över. Använd olika föremål (i olika storlekar och material) som frukt. För att skapa en utmaning kan barnet få en sked i varje hand och alltså transportera två frukter samtidigt. De kan också få en mindre sked.

Möjliga fallgropar: Barn kan känna sig misslyckade om de inte klarar uppgiften. Påminn dem då att ta ett djupt andetag och säga *Ojdå, men jag kan…* Vissa barn vill göra övningen som ett race och kan behöva påminnas om att övningen handlar om att balansera. Att lyckas ha frukten kvar i skeden samt att bevara lugnet är det viktigaste.

Egna anteckningar:



Vattenkannan

Brain train inspiration: Dr Distraction
Aktiv komponent: Hantera distraktioner, uppmärksamhet, själv-reglering & metakognitiv medvetenhet
Material: Vattenkanna utan vatten, blomma (kan vara en riktig eller en bild), lärkompisarna, Uppmärksamhets-planschen, Fågelandnings-planschen, Ojdå, men jag kan-planschen
Syfte: Att fokusera på att hantera distraktioner.
Introduktion: Meddela gärna en stund innan att barnen ska få vattna blommor i den Magiska Trädgården, men samtidigt bli störda av olika saker.
Upplägg: 10 min

1. Berätta för barnen att hjärnan kan bli förvirrad och distraherad om man försöker få den att göra för många saker på en och samma gång.
2. När man till exempel ska vattna en blomma är det viktigt att man fokuserar sina ögon och sin kropp på att vattnet ska komma på blomman.
3. Ge exemplet på hur lärkompisen ska försöka vattna en blomma i Magiska Trädgården och blir distraherad då en robot rullar förbi, en fjäril flyger runt eller trollkarlen kommer och ropar att det är kalas.
4. Visa med vattenkannan hur viktigt det är att fokusera på att vattna på rätt ställe även om det pågår många distraherande aktiviteter runt omkring. Visa vad som händer om man tappar fokus på vattenkannan och tittar åt ett annat håll – då vattnar man ju bredvid blomman istället för på blomman.
5. Säg: *Föreställ dig att du håller i en vattenkanna och att du försiktigt vattnar en blomma när något distraherande kommer. Humlan sätter sig på dit öra, Kamilla Kameleont kommer och slickar på din fot* osv...
6. Säg: *Räck upp handen om du brukar vattna blommor ibland! Din hjärna behöver fokusera på att vattna blomman, om du tittar bort spiller du ut vattnet. Ibland blir vi distraherade, som när en kompis ropar hej medan vi vattnar. Låtsas nu att ni håller en vattenkanna och att ni vattnar en blomma.*
7. Sen leder du bort allas uppmärksamhet: *Titta, nu kommer roboten in! Ojdå, vi spillde ut allt vatten! DISTRAKTION!*
8. Alla barn tar fram sina lärkompisar och ett barn i taget får försöka distrahera pedagogen att vattna utanför blomman. (Barnet får ropa, röra lärkompisen framför pedagogen, låta på olika sätt, men barnet får inte röra pedagogen).
9. Säg: *Nu ska vi öva på att hantera distraktion och att inte bli störda trots att vi blir distraherade. Vi ska öva på att fokusera på det vi gör.*
10. Pedagogen pekar på Uppmärksamhets-planschen och på Fågelandnings-planschen och visar hur hen tar ett djupt andetag, står still och tittar med sina ögon på vattenkannan och blomman. *Jag känner mig distraherad, men jag fokuserar, tar ett djupt andetag, vänder min kropp ifrån distraktionen och försöker att inte lyssna.*
11. Ett barn i taget kan sedan ställa sig med vattenkannan vid blomman och övriga barn kan försöka distrahera det vattnande barnet med lärkompisarna så att hen vattnar utanför.

12. Innan varje barn börjar vattna sätter du dig ner framför barnet, tittar barnet i ögonen, påminner hen om att ta ett djupt andetag för att få kroppskontroll och fokus innan hen börjar vattna.
13. När barnen blir distraherade kan de uppmuntras att säga ”Ojdå, men jag kan... försöka igen.”

Frågor för metakognition: *Hur känns det att spela Magiska Trädgården med hörlurar? Hur känns det att spela utan? Hur känns det när man blir distraherad? Vad brukar du göra när du inte vill bli störd? Vad kan man göra för att inte bli störd? Vad är det som kan bli distraherande i förskolan, t.ex på samlingen? Hur har vi just lärt oss att man kan hantera distraktioner?*
Avslutning och övergång: Uppmuntra alla försök till fokuserad uppmärksamhet, även om barnet lät sig distraheras. Uppmuntra även barn som distraherat sina kompisar men samtidigt reglerat sina impulser genom att inte röra eller kasta något på personen.
Vokabulär: distraktion, balans, tålamod, försiktig, balanserad, ansträngning, uthållighet
Variationer och förbättringar: Barnen behöver inte bara använda sina lärkompisar för att distrahera den som vattnar, det kan också fungera med uppblåsta ballonger som studsas runt eller far runt då luften går ur dem.
Möjliga fallgropar: Barn som distraherar vill gärna gå för nära eller till och med röra personen. Be dem ta ett steg tillbaka.

Egna anteckningar:

Lärkompis-kast

Brain train inspiration: Bean Bag Target Toss
Aktiv komponent: Uppmärksamhet, själv-reglering & metakognitiv medvetenhet
Material: Lärkompisarna (ärtpåsarna), Måltavle-plansch, Uppmärksamhets-planschen
Syfte: Öka fokus genom visualisering och medvetenhet att varje barn kan kontrollera sin kropp med sin hjärna. Barnen ska fokusera ögonen på måltavlan, kontrollera sin kropp, använda sin hjärna och ta ett andetag för att lugna ner sig innan de kastar.
Introduktion: Meddela gärna en stund innan att barnen ska få kasta sina lärkompisar in i den Magiska Trädgården. Detta för att redan på förhand ge dem chans att fokusera sin uppmärksamhet. Man kan med fördel göra denna övning då man lägger undan sina lärkompisar efter att ha använt dem på DIL-timmen.
Upplägg: 5-10 min

1. Titta på Uppmärksamhets-planschen och prata om hur man kan vara uppmärksam med såväl sina ögon, sin kropp och sin hjärna. Förklara att de kommer att lära sig att kontrollera sin kropp med sin hjärna då de kastar lärkompisen i mål, dvs på måltavlan i den Magiska Trädgården. *Idag ska vi känna efter hur det känns när man använder sin hjärna för att vara uppmärksam och hur det känns när man fokuserar sina ögon och sin kropp.*
2. Visa ett lagom avstånd, en lätt underhandssving, blunda sedan och prata om hur du visualiserar dig själv när du kastar lärkompisen INNAN du kastar den. *Ta ett djupt andetag, fokusera dina ögon på målet, slappna av i kroppen och föreställ dig hur lärkompisen träffar målet.*
3. Barn blir ibland mer motiverade då de får se en kompis eftersom de då kan föreställa sig själva göra aktiviteten. *Räck upp handen om du tror att du kan göra detta.* Instruera barnen att börja på rumpan, sen ställa sig på knäna och sedan ställa sig direkt ovanför målet och sen ta några steg tillbaka igen för att kasta lärkompisen i mål.
4. Om du ställer frågor till de barn som tittar så kan de tänka kritiskt kring övningen: *Vad gjorde personen nu för att träffa målet med lärkompisen? Tog hen ett djupt andetag för att bli lugn först?*
5. Övningen kan upprepas flera gånger med längre och längre avstånd. Man kan fortsätta genom att ställa frågan: *Räck upp handen om du känner att du är redo att lugna ner din kropp och fokusera på målet.* När barnet kommer fram kan du täcka för målet, titta barnet i ögonen och påminn dem att fokusera sin uppmärksamhet på uppgiften genom att ge följande tips:

Ta ett stort fågelandetag

Fokusera dina ögon direkt på målet

Föreställ dig att lärkompisen träffar målet direkt

Stå balanserat på båda benen

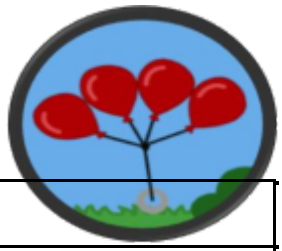
Svinga armen rakt bakåt och sen rakt framåt, som om du skulle bowla

6. Se till att varje barn ges chansen att lyckas två till tre gånger.

7. Uppmärksamma alla bra försök även om de inte når målet och ge specifik beröm till varje barn.

Frågor för metakognition: *Vad skulle hända om du skulle kastat lärkompisen utan att titta på målet? Varför tog vi ett djupt andetag innan vi kastade lärkompisen? Vilken del av dig hjälpte till att kontrollera din kropp när du kastade? Känns det annorlunda än vanligt när du tar ett djupt andetag och slappnar av innan du börjar kasta?*
Avslutning och övergång: Meddela att varje barn får mer än ett kast på sig. Efter att varje barn kastat sitt sista kast så kan du fråga dem vad det var som hjälpte dem att kasta rakt i målet.
Vokabulär: sikta, andetag, slappna av, föreställa sig, fokusera
Variationer och förbättringar: Uppmuntra barnen att prova att kasta med vänsterhanden om de är högerhänta och vice versa. Uppmuntra barnen att kasta och samtidigt blunda på ena ögat. Variera avståndet. Låt barnen ge varandra specifik beröm.
Möjliga fallgropar: Om det blir lång väntan kan barnen tröttna eller börja leka med lärkompisarna. Gruppen kan då delas i mindre grupper för att möjliggöra mer självständig träning, individuell interaktion och specifik feedback.

Egna anteckningar:



Balansballongen

Brain train inspiration: Balloon balancing

Aktiv komponent: Uppmärksamhet, själv-reglering & metakognitiv medvetenhet

Material: Ballonger

Syfte: Att öva kroppskontroll, både medan man balanserar ballongen och medan man kommer ihåg att hålla sig inom ramarna för leken (på mattan eller innanför en avgränsning).

Introduktion: *Idag ska vi leka med ballonger!*

Upplägg: 3-5 min

1. *Låt mig visa vad vi ska göra med ballongerna!* Demonstrera hur man kan kontrollera ballongen och hålla den i handflatan medan man sätter sig ner, ställer sig upp osv. Visa hur du hela tiden befinner dig på mattan. Visa hur du tar ett djupt andetag och hur du slappnar av och fokuserar på övningen.
2. *Räck upp handen om du vill prova att balansera ballongen!* Berätta för barnen var de ska stå, detta kan markeras med tejp eller något annat om man inte har en matta. Berätta för barnen att de inte ska jaga iväg efter ballongen om den studsar iväg.
3. Ge ballongen till varje barn och låt hen balansera den medan de först sitter. Ge dem mycket specifik uppmuntran och låt dem flytta ballongen till andra kroppsdelar. Försök nu att balansera ballongen på baksidan av din hand, på armbågen, på foten…
4. Säg: *Ställ dig långsamt upp och behåll kontrollen på ballongen i din hand.* När barnet står upp frågar du de andra: *Lägger ni märke till hur hen lyckas kontrollera ballongen?*
5. Påminn barnen om att fokusera ögonen på ballongen och flytta sina kroppar långsamt för att behålla kontrollen över ballongen. Påminn barnen om att stå stilla på mattan. Ge omedelbart specifik uppmuntran då ett barn nästan går iväg från mattan men lyckas hindra sig själv i tid, då detta tyder på självkontroll.

Frågor för metakognition: *Hur lyckades du hålla i minnet att du inte skulle jaga efter ballongen? Vilka distraherande saker var vi med om idag? Hur kunde du kontrollera din kropp så att den inte sprang iväg efter ballongen? Berätta om någon sak du gjorde för att hjälpa din hjärna att fortsätta vara fokuserad?*

Avslutning och övergång:

Vokabulär: balans, kontroll, fokus

Variationer och förbättringar: Fortsätt att utmana barnen genom att uppmuntra dem att balansera ballongen på alla möjliga kroppsdelar. Var uppmärksam på alla barns olikheter och se till att de inte blir frustrerade. Övningen kan användas individuellt även när andra barn sitter och spelar.

Möjliga fallgropar: Ballongerna kan gå sönder, barn kan kollidera och barn kan bli frustrerade när de inte lyckas balansera ballongen.

Egna anteckningar: