

FASE 5

EGEN GRENSE - ANDRES GRENSE

ALDERSGRUPPE

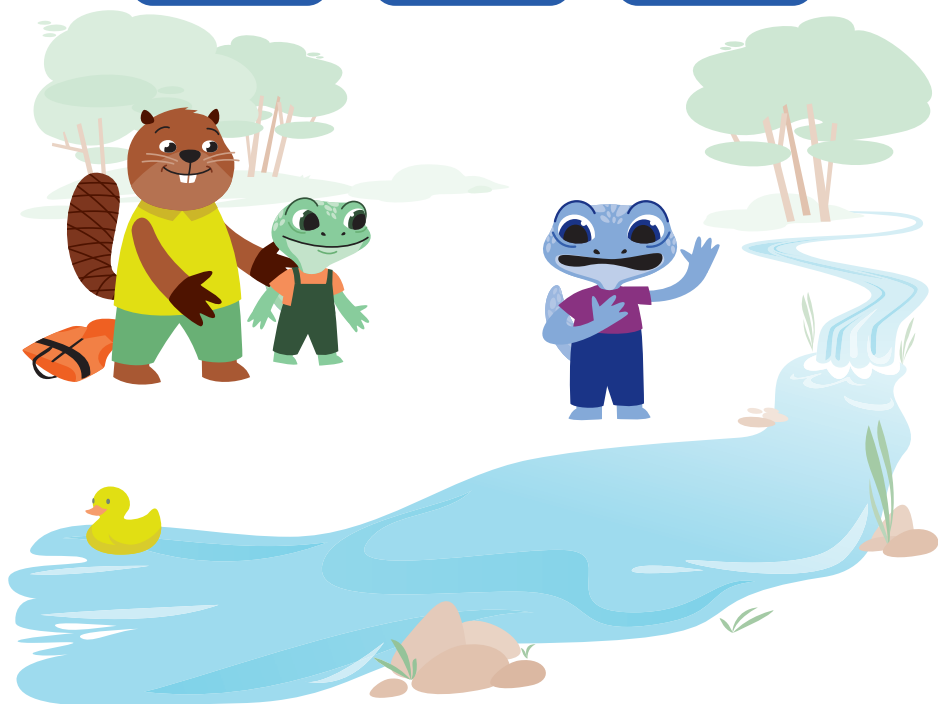
Førskolebarna

SESONG

Vår

VARIGHET

1 time



VANNMILJØ

Fjæra

Innsjø

Bekk

Barnehage

Basseng

VANNKOMPETANSE

Forstå
vann

Kropp
teknikk

Regler
og valg

Følelser og
holdninger

Språk og
begreper

STEG FOR STEG

1

Samle barna trygt

- Barna står sammen med voksne i liten gruppe.
- Forklar:
«Nå skal vi øve på å kjenne etter i kroppen og si STOPP når noe kjennes for mye.»

2

Den ansatte viser først

- En voksen går mot en situasjon (for eksempel vannkant).
- Stopper og sier høyt:
«STOPP. Nå kjente jeg at dette ble litt skummelt.»
- Setter ord på kroppssignaler:
«Hjertet slår fort. Jeg vil stå her.»

3

Inviter barna til å utforske i eget tempo

- Ett barn om gangen går inn i en situasjon.
- Barnet får velge:
- Gå videre
- Stå
- Si **STOPP!** og gå tilbake
- En annen i gruppen ser på og øver på å si:
«Jeg ser at du stopper.»
«Du lyttet til kroppen din.»

4

Støttende spørsmål underveis

- «Hva kjente du i kroppen nå?»
- «Når fikk du lyst til å si stopp?»
- «Hvordan så vi at vennen ble litt redd?»
- «Hva kan vi gjøre når noen sier stopp?»

5

Felles regel

- Når noen sier **STOPP!**, stopper alle.
- Den voksne bekrefter:
«STOPP betyr: vi hører på kroppen.»

6

Avslutt rolig

- Samle barna i sirkel.
- Gjenta sammen:
«Min kropp kan si stopp.
Din kropp kan si stopp.
Vi hører på stopp.»
- Avslutt med rolig pust og bekreft:
«Det er modig å kjenne etter. Det er trygt å si stopp.»



Mer informasjon: