

Revidert 17.02.2020

Eg e meg og du e deg.

Livsmestring;

Hjelp barn til å bli trygge og selvstendige individer som tør si ifra for seg selv og andre, hvis de opplever noe som er vanskelig.

Forebyggende arbeid;

Mot alle former for krenkelser og vold.

For barnehagene i

Tysvær kommune

I barnehagen handler livsmestring i første rekke om å bidra til at barn utvikler et positivt selvbilde gjennom mestringsopplevelse.

Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen. Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing. Om et barn opplever krenkelser eller mobbing, må barnehagen håndtere, stoppe og følge opp dette. (Rammeplan for barnehage, 2017)

Støtte barna i å sette egne grenser, respektere andres grenser og finne løsninger i konfliktsituasjoner. Forebygge, stoppe og følge opp diskriminering, utestenging, mobbing, krenkelser og uheldige samspillsmønster (Rammeplan for barnehage, 2017)

Alder	1- 2 åringer
Tema	<p>Kroppen: Sanse og få bruke kroppen</p> <p>Følelser: Sette ord på andres og egne emosjoner og følelser.</p>
Mål	<p>Barnet skal utforske og oppleve glede ved allsidig bruk av kroppen sin.</p> <p>Kunne uttrykke egne og respektere andres ønsker og behov. Vis med kroppsspråk og lyder.</p> <p>Kunne uttrykke/ viser ulike følelser.</p>
Hva ser vi/ måloppnåelse	<p>Deltar og uttrykker glede, prøver å utforsker nye aktiviteter/ bevegelser.</p> <p>Barn uttrykker egne behov og viser at de forstår den andre.</p> <p>Barnet viser følelser.</p>
Ansvar	Pedagogisk leder/ Barnehagelærer. Gjennomføring i hverdagen: alle ansatte.
Tidsramme	Tema dette året.
Forslag til aktiviteter	<p>Hinderløyper. Alle hverdagssituasjoner.</p> <p>Smågrupper: Bruke speil og se på: Bli kjent med ansiktet, Hvor er? Hva bruker vi? øynene, hårfarge, ørene, nesa, kinnene, halsen, pannen, bakhodet. Bli kjent med kroppen, armer, mage, bryst, rygg, rumpe, lår, kne, legg, fot. Lag bilde av kroppen som limes på gulvet. Skriv ut bilder av de ulike kroppsdelene og heng de opp i barnehøyde på naturlige plasser. Snakk om dette og bruke ulike begreper. Fingermaling/ maling. La barna lage hånd og fotavtrykk. La barna bruke hendene og føttene og male på ark teipet fast på gulvet. Doktorlek</p>

	<p>Følelser: Henge opp bilder av ulike følelsesuttrykk, snakk om de. Alle følelser er kan alle ha og respekteres for det. Herme følelser. Eks: Se på bilde er han lei seg, vis med ansikt og kropp at du hermer følelsen.</p> <p>Sanse: Bruke ulike materialer for å bli kjent med kroppen og kjenne på ulike følelser materialer kan gi.</p> <p>Sanger/ rim og regler Hei, hei, hei jeg heter. Så lager vi en sang. Ri, ri på islandshest. Alle killebukkene på haugen sprang. Hendene på hode Du har to øyne som du kan se med. Tommeltott, slikkepott. Kroppen (Fantorangen) Er du veldig glad og vet det. Hvem kan segle foruten vind?</p> <p>Fortellinger: Gullhår og de tre bjørnene. Tommas og Emma føler.</p>
Fremgangsmåte/ Voksenrollen	<p>Den viktigste jobben gjør vi i den daglige dialogen, når du sitter i en lek og det er helt naturlig å snakke om de ulike temaene. Bevisst på å ha varierte aktiviteter der barna kan bruke kroppen g benevne hva barna gjør og hvilke kroppsdel som er mest aktiv. Eks. Å nå ser jeg du hopper og bruker beina dine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oppmerksomme ansatte som forutser, planlegger, legger til rette for utvidelse av forståelse og sammenhenger, gjennom bruk av bøker, digitale verktøy og aktiviteter i utforskingen: Kroppen, følelser, empati, dele, nærhet. • Ansatte hjelper barna å sette ord på og / eller gir de handlingsalternativer for å kunne uttrykke seg. Eks. Nå ser jeg at du ikke vil ha trøst av meg akkurat nå, jeg er her for deg og venter til du er klar • Ansatte hjelper barna når de trenger det, støtter barna i å løse problemer på riktig tidspunkt, tidsnok og effektivt. Ansatte som ser om barn tør og hevde seg selv. • Ansatte har tydelige forventninger, repeterer forventningene, har enkle regler. • Barna skal vite hva som skal skje og hva som forventes av dem. • Bruke tidligere erfaringer barna har til å forstå/lære nye ting. Eks. Foten, bak på foten er hælen og foran er tærne.

	<ul style="list-style-type: none">• Ansatte utvider det barna sier, gir tilleggsinformasjon, bekrefter og oppmuntrer til samtale verbalt og nonverbalt.• Ansatte bruker et variert språk, bruker ulike ord/begreper slik at de kobles til kjente ord og/eller ideer.
Evaluering	Tiltakene evalueres underveis og justeres etter behov.

Alder	3 åringer
Tema	Kroppen: Hvordan ser vi ut «utenpå» De enkelte kroppsdelene og dens funksjon Hvordan kroppen fungerer
Ansvar	Pedagogisk leder/ Barnehagelærer. Gjennomføring i hverdagen: alle ansatte.
Tidsramme	Tema dette året.
Måloppnåelse	Bevisstgjøre Etablere språk og begrep Kjenne kroppen sin Positivt forhold til egen kropp Respekt for egen og andres kropp
Forslag til aktiviteter	<p>Tema fra 1 – 2 åringene videreføres og videreutvikles sammen med barna.</p> <p>Den viktigste jobben gjør vi i den daglige dialogen, når du sitter i en lek og det er helt naturlig å snakke om de ulike temaene.</p> <p>Viktig å bruke temaene i alle hverdagsaktiviteter.</p> <p>Snakke om kroppen i naturlige situasjoner og i samlingsstund og smågrupper.</p> <p>Hva er forskjellen på barne- og voksenkroppen?</p> <p>Benevn alle delene av kroppen også kjønnsorganer. Bruk begreper som er naturlige.</p> <p>Aktiviteter:</p> <p>Tegne rundt barnet og la de tegne på alt fra hår, øyne, nese munn, ører, pupper, kjønnsorgan, rumpe, knær med mer.</p> <p>Følelser:</p> <p>Henge opp bilder av ulike følelsesuttrykk, snakk om de. Alle følelser er kan alle ha og respekteres for det.</p> <p>Herme følelser. Eks: Se på bilde er han lei seg, vis med ansikt og kropp at du hermer følelsen.</p> <p>Kjenne igjen og forstå egne og andres følelser.</p> <p>Eks. Snakke om hvordan det er å være lei seg, hvordan har du det da?</p> <p>Bøker om kroppen:</p> <p>Kroppen av Trond Viggo Torgersen.</p> <p>Jeg er meg, min meg av M. Wiede Aasland bruke bildene på side 14 og 15.</p>

	<p>Sanger: Rumpa mi Hode skulder kne og tå Hermegåsa kommer Bøker: Ingrid lillesøster.</p>
Fremgangsmåte/ voksenrollen	<p>Den viktigste jobben gjør vi i den daglige dialogen, når du sitter i en lek og det er helt naturlig å snakke om de ulike temaene. Benevne hva barna gjør og hvilke kroppsdel som er mest aktiv. Eks. Å nå ser jeg du hopper og bruker beina dine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oppmerksomme ansatte som forutser, planlegger, legger til rette for utvidelse av forståelse og sammenhenger, gjennom bruk av bøker, digitale verktøy og aktiviteter i utforskingen: Kroppen, følelser, empati, dele, nærhet. • Ansatte hjelper barna å sette ord på og / eller gir de handlingsalternativer for å kunne uttrykke seg. Eks. Nå ser jeg at du ikke vil ha trøst av meg akkurat nå, jeg er her for deg og venter til du er klar • Ansatte hjelper barna når de trenger det, støtter barna i å løse problemer på riktig tidspunkt, tidsnok og effektivt. Ansatte som ser om barn tør og hevde seg selv. • Ansatte har tydelige forventninger, repeterer forventningene, har enkle regler. • Barna skal vite hva som skal skje og hva som forventes av dem. • Bruke tidligere erfaringer barna har til å forstå/lære nye ting. Eks. Foten, bak på foten er hælen og foran er tærne. • Ansatte utvider det barna sier, gir tilleggsinformasjon, bekrefter og oppmuntrer til samtale verbalt og nonverbalt. • Ansatte bruker et variert språk, bruker ulike ord/begreper
Evaluerings	Tiltakene evalueres underveis og justeres etter behov.

Alder	4 åringene
Tema	<ul style="list-style-type: none"> • Kroppen: <ul style="list-style-type: none"> ○ hvordan kroppen fungerer. • Følelser • Empati /Medfølelse ○ Ha mot/Sladring ○ Relasjoner - Familier
Ansvar	Pedagogisk leder/ Barnehagelærer. Gjennomføring i hverdagen: alle ansatte.
Tidsramme	Tema dette året.
Mål	<ul style="list-style-type: none"> • Bevisstgjøring: følelser, uttrykk, • Hvordan fange opp andres følelser • Språk og begrep • Kunne sette seg inn i andres situasjon, forholde seg til andres følelsesuttrykk • Kunne si i fra/sette grenser • Aksept og respekt for ulike familiesituasjon • Oppmerksom på at vi kan slå med ord • Selv regulering
Aktiviteter	<p>Den viktigste jobben gjør vi i den daglige dialogen, når du sitter i en lek og det er helt naturlig å snakke om de ulike temaene.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gi barn opplevelsen av å være betydningsfull og viktige. • Det er så kjekt å være sammen med deg, du forteller så mye spennende, du får meg til å le, du har mange gode tanker. • Snakke om hvorfor Kari liker å sitte litt alene når hun er lei seg før hun vil ha trøst. Hvorfor noen vil sitte på do med døren åpen og andre vil ha den igjen. Hvorfor noen synes høye lyder er skumle. Hva er skummelt, kan det skumle være litt spennende eller bare skummelt? • Lære barna hvordan si stopp og se når andre sier stopp og høre hvorfor det blir sagt stopp. Lære barna å bruke stopptegnet. Hjelpe en annen som sier stopp. • Hva heter de ulike kroppsdelene våre og hvor er de på kroppen? Er rompa foran? Hvordan fungerer kroppen vår? Hva heter kjønnsorganene? • Hvordan blir vi mamma og pappa? • Hvordan ser min familie ut, hvem er vi? • Gode og vonde hemmeligheter.

Fremgangsmåte/ Voksenrollen	<ul style="list-style-type: none"> • Ansatte må gi fysisk nærhet, hjelper, og støtter barna, småprater og viser empati. • Ansatte skal bruke øyekontakt, vennlig stemme, være rollemodeller for barn i å samarbeider/deler. • Ansatte skal vektlegge barnas ideer og perspektiv, oppmuntrer barna til snakke/kommunisere. • Ansatte gjentar det barna sier/uttrykker, bygger videre på og/ eller utdyper for å utvide forståelse.
Evaluering	Tiltakene evalueres underveis og justeres etter behov.

Alder	5 åringen
Tema	<ul style="list-style-type: none"> ○ Oppfølging av tema fra tidligere år. ○ Gode, vonde og ulovlige hemmeligheter. ○ Gode, vonde og ulovlige berøringer ○ Hvordan blir vi til?
Ansvar	Pedagogisk leder/ Barnehagelærer. Gjennomføring i hverdagen: alle ansatte.
Tidsramme	Første samling i september.
Mål	<ul style="list-style-type: none"> ● Bevisstgjøring ● Etablere handlingsstrategier ● Motvirke skyldfølelse ● Bevisstgjøring ● Etablere handlingsstrategier ● Motvirke skyldfølelse ● Kunnskap
Fremgangsmåte	<p>5 samlinger som tar for seg temaene:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kroppen min 2. Hvordan blir vi til? 3. Følelser 4. Relasjoner 5. Gode og vonde hemmeligheter <p>Se egen plan for hver samling. Vi bruker undervisningsprogrammet som er på Salaby.</p>
Temasamling Kroppen	<p>Du har en perfekt kropp! Du bestemmer over kroppen din!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktiviteter: - Tegne rundt en voksen, en tegner på øre, øyne munn osv Sammen skriver en navn på kroppsdelene. Blå farge på de barna kan/ grønn for de som de lærer. (kan henges opp til dokumentasjon) - Billedlotto med kroppsdel - Barna trekker kort med kroppsdel og forteller andre hva det er. - Fargelegge ark av nakne - Velg et barn som er med og deltar. Den voksne peker på kroppsdelene til barnet, de andre barna sier hva

kroppsdelene heter. Vi ser på likheter og ulikheter hos barn og voksne.

- La barna få klippe fra ukeblader, og lag plakater.
 - Snakke om hva kroppen vår trenger:
 - Mat og drikke
 - Vaske seg (
 - Pusse tennene
 - Bevege seg
 - Hvile/ sove
 - Tatt på/ Nærhet
- Vis bilder av nakne mennesker- bilder av kvinne og mann fra barn til voksen (Boken Jeg er meg! Min meg! ... (s.14-15 Rygg/Aasland)Ser dere hva dette er? Snakk om bildene.
- Snakke om likheter, forskjeller, kjønn, alder osv.
- Snakk om kroppen i hverdagssituasjoner, sett ord på kroppsdelar. Bruk benevninger som er naturlig å bruke.
- Hjelp barna og sette ord på det hvis du ser at barnet ikke liker noe. Eks: jeg vil ikke at du klemmer meg nå.

Sanger, rim og regler:

Lille Hasse hare.

Når jeg er lei av å ligge.

Hånden er her.

Hermegåsa kommer.

Hvis dine ører henger ned.

Du har to øyne.

Buggi, buggi.

I kroppen min bor jeg.

Rumpesangen.

Kroppen Fantorangen

Litteratur, Nettsted, film

Kroppen. (Trond Viggo Torgersen)

Kroppen. (Birte Svaton)

Sånn ser jeg ut. (Pierre Winters & Eline van Lindenhuizen)

Kroppen – Fantorangen

Salaby Jeg vet no, film og aktiviteter: Min kropp og mine grenser

<p>Temasamling Følelser</p>	<p>Det er viktig at barn skal få erfaring med at alle følelser er lov å ha, og det å kunne snakke om følelser sammen med andre. Det er lov å føle akkurat det du føler. Ingen kan bestemme hvordan du har det inni deg/ føler.</p> <p>Aktiviteter</p> <p>Snakkehjerte. Et hjerte som barna kan holde i dersom de ønsker å dele noe i for eksempel samlingsstund.</p> <p>Hjertekrok: Et område på avdelingen der barna har mulighet til å snakke med en voksen om ting som opptar dem</p> <p>Maleaktivitet til musikk.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Musikk setter i gang følelser hos barn og voksne. La barna bli kjent med ulike sjangre som klassisk, rock, folkemusikk og barnemusikk. La barna sette ord på hvilke følelser de kjenner på når de hører musikken. <p>Barn og voksne kan vise forskjellige følelser med kropp og fjes. La de andre barna gjette hva de uttrykker.</p> <p>Tankekart om hvilke følelser kjenner barna</p> <p>Se på bilder av mennesker som viser ulike følelsesuttrykk. Barna bytter på å si hvilke følelse personen på bildet viser. Og de andre barna sier om de enig eller ikke.</p> <p>Rollespill, der ulike følelser kommer til uttrykk.</p> <p>Tegne en som er redd, glad, sint..... tegn en gang du ble glad.....</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snakke om følelser, bruke følelseskortene eller psykologisk førstehjelp som verktøy. <ul style="list-style-type: none"> ○ Bruke speil og se på hvordan vi ser ut når vi lager ulike følelsesuttrykk, ○ Bruke digitale verktøy for å dokumentere ulike følelsesuttrykk barna viser. • Hvordan kjennes følelser ut inne i kroppen din. <p>Sanger, rim og regler</p> <p>Jeg er så glad når jeg ser deg. Å glede seg er det beste jeg vet. Ikke redd. (Fantorangen) Morgenstemning. Air.</p>
---------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Molde Canticle-Pt.1. Har du fyr? Vem kan segla forutan vind? <u>Kroppen, Fantorangen (Sesong 8)</u></p> <p><u>Litteratur, nettsted, film</u></p> <p>Du og jeg og Truls og Trine. (Kari Lamer) <u>Fantorangen, psykisk helse</u> Feiling, Gleding og Undring. (Siri F. Abrahamsen) Sint og glad i barnehagen. (Solfrid Raknes) Boka om alle følelsene. (Mary Hoffman) Hva er følelser? (Birte Svatum, Bo Gaustad)</p>
<p>Temasamling Relasjoner</p>	<p>For å få de gode relasjonene må trygghet og tillit skapes, vi må bli kjente med hverandre. Viktig å forklare at en god relasjon kan bestå av flere ulike uttrykk. Glede, sinne, kjærlighet, sorg som noen av temaene dere må snakke om.</p> <p>Aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvor mange bor i huset til barnet. Hva heter familiemedlemmene? - Lag familietreet eller hus for å henge opp på vegg. - Hva er en familie? - Formingsaktiviteter. - Snakke om hvem som tilhører familien til barnet. - Kan familier være forskjellige? Hvordan? To mammaer? - Hvem er du glad i? Hvordan vet du at noen er glad i deg? - Kan venner krangle? Hvordan føler du deg når du har kranglet med noen? Hvordan blir vi venner igjen? - Lage sant / usant kort om temaet. - Vennskap hva er det? Er vi alltid gode med hverandre? <p>Sanger, rim og regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hei, hei, hei jeg heter. Så lager vi en sang. Ri, ri på islandshest. Alle killebukkene på haugen sprang.

	<p>Litteratur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Familier-ulike og unike. (Silje Hrafa Tjersland) Gullhår og de tre bjørnene. (Robert Southey)
<p>Temasamling Hvordan blir vi til</p>	<p>For mange voksne kan dette være et tema som er vanskelig å finne de rette ordene til. Her må en bare prøve seg frem og se hva som føles riktig. Bruk litteratur som finnes for å ha noe konkret å støtte seg til. Legg til rette for samtaler, hva vet barna fra før?</p> <p>Aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan kommer babyen inn i magen? - Du kan bruke boken “Jeg er meg! Min meg”. - Lag bildekort som barn kan se på og undre seg sammen med en voksen. Bruk bøker. - Tegneaktivitet. La barna få tegne etter opplegget er ferdig - Bruk puslespill. <p>Litteratur.</p> <p>Jeg er meg! Min meg. (Eli Rygg og Margrete Wiede Aasland)</p> <p>Kroppen. (Trond Viggo Torgersen)</p> <p>Vi skal få en baby. (Gunilla Hansson)</p> <p>Da Emma ble Emma. (Peter Gotthardt)</p> <p>Uno i mammas mage. (Sara Gimbergsson)</p>
<p>Temasamling Gode og vonde hemmeligheter.</p> <p>Gode og vonde berøringer.</p>	<p>Gjør barna kjent med at det er forskjell på å sladre og si ifra om en vond hemmelighet.</p> <p>Snakk med barna om hva er en god hemmelighet og hva er en vond hemmelighet.</p> <p>Aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Øv på å si en hyggelig ting til hverandre. - Utfordre barna til å ordne opp selv dersom noe er vanskelig. Voksne må vise at de er der som støtte. - Bruke rollespill til å forsterke budskapet. <ul style="list-style-type: none"> ○ Dramatisering av hendelser som for eksempel trusler om å ikke bli invitert i bursdag, ikke får være i lek osv. - Hva er en hemmelighet?

- Hvordan kjennes det ut inni oss når vi har en god eller vond hemmelighet? Hva er å true noen?
- Hvem kan man si en hemmelighet til?
- Hvem kan man snakke med dersom man opplever noe ugreit? Gi eksempler: et familiemedlem, en nabo, en som jobber i barnehagen eller andre de føler seg trygge på.
- Ta utgangspunkt i boka «Jeg er meg! Min meg» for samtaler med barn (s. 35-40)
 - o Hvordan kan man si fra at man ikke vil?
 - o Hvem bestemmer over kroppen din?
- Venneberøring. Barna sitter to og to. Den ene stiller seg bak den andre og legger hendene på skuldrene. Hendene ligger rolig i ett til to minutter. Begge lukker øynene og er helt stille. Snakk med barna, hvordan følte det?

Sanger, rim og regler

- Lille Petter Edderkopp kan brukes på mange måter. Fingerlek på armen, tå på lek med ulike varianter. Skal det være en glad edderkopp, eller en sint edderkopp? Snill og god berøring. Bruk fantasien.

Litteratur, nettsted, film.

Si stopp. (Linda Palm)

Jeg er meg! Min meg. (E. Rygg og M. W. Aasland) Kapittel 5, side 31-34.

Har du en hemmelighet? (Jennifer Moore Mallions)

Barnestemmen. (Sølvi Schei)

jegvet.no

[Kroppen min eier jeg](#)