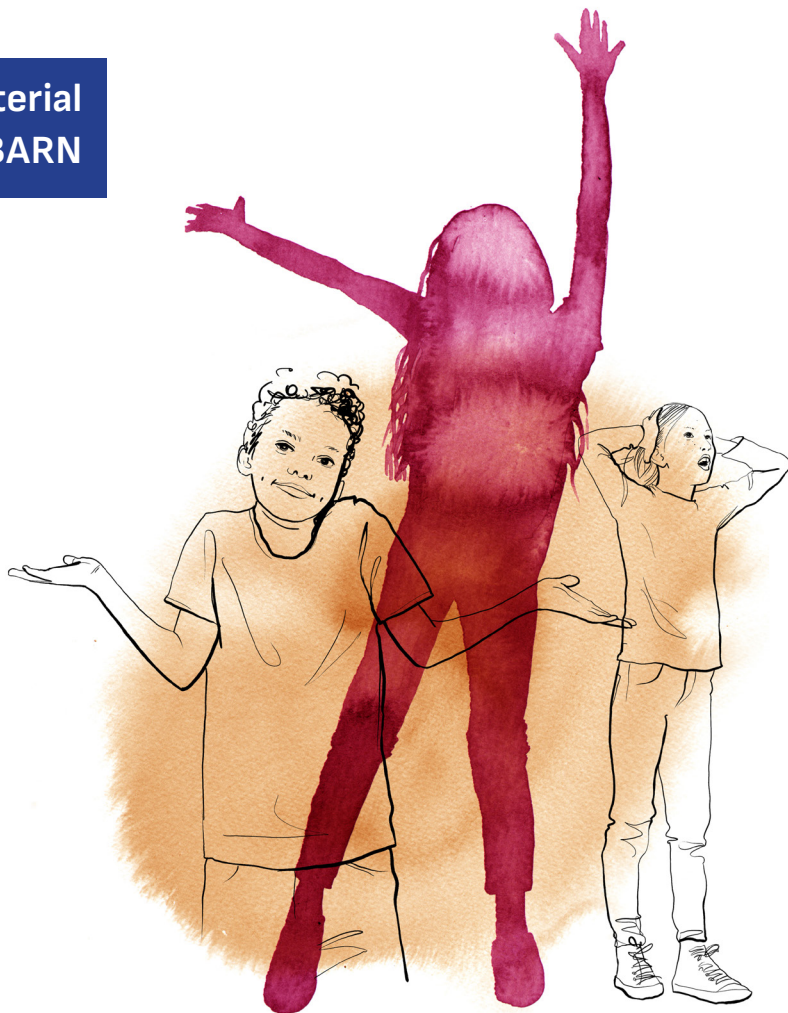




Det ordlösa språket

Kroppsspråk när man inte ser



**Synskadades
Riksförbund**

Innehåll

Inledning: Barnens kroppsspråk	3
Tillgänglighet och anpassning av miljö	3
Presentationslekar	4
En maträtt som efternamn	4
Namnklapp	4
Mingel	4
Rockringen	5
Pass 1: Introduktion kroppsspråk	5
Känslor och uttryck	6
Prata om:	6
Pass 2: Dramaövningar	7
Yrken	7
Berätta om någon annans dag	7
Improvisationsövningar	7
Tåget	7
Pass 3: Musiklekar och övriga lekar	9
Lyssna, nynna, gissa	9
Denna ringen den ska vandra	9
Tejpen	9
Följa repet	10
Kims lek	10
Pass 4: Yoga och mindfulness	11
Äventyr i djungeln	12
Kroppsavslappning med en fjärl	13

Inledning: Barnens kroppsspråk

Seende barn använder ofta kroppsspråk i sin kommunikation med andra utöver det verbala språket. Både synskadade och seende lär sig talspråket genom att imitera och härma människor i sin omgivning. På samma sätt lär sig seende kroppsspråket, men för barn med synskada är det svårt att imitera. De behöver lära sig kroppsspråket genom beskrivning av olika kroppsuttryck, genom handledning och övningar.

Det är svårt att hitta material och övningar om kroppsspråk för barn med synskada. Däremot finns det många studier som visar på att det är viktigt för dem att träna på sitt kroppsspråk eftersom det kan stärka både självkänslan och självsäkerheten.

Börja varje pass med en presentationsrunda där alla får presentera sig. Använd gärna någon av presentationslekarna så att varje barn pratar en längre stund, och gör gärna flera rundor med olika övningar så att de lär sig att känna igen rösterna. Det här materialet är uppdelat i olika pass som är tänkt att användas vid fyra olika tillfällen. Du kan ändra i ordningen och blanda övningarna som du vill men använd gärna introduktionen med känslor och uttryck vid första passet.

Tillgänglighet och anpassning av miljö

För barn med synskada är det lättare att integrera med andra barn i små grupper. Tänk på att hålla nere ljudvolymen eftersom barn med synskada använder hörsel som ett viktigt verktyg. Seende barn kan ta till sig instruktioner eller förstå när det är dags att prata genom att de får en blick eller en kort nick.

Tänk på att ett synskadat barn behöver höra sitt namn för att bli uppmärksam på när instruktionerna börjar. Man kan också använda en maracas eller en boll med kulor i och skicka runt bland barnen, där den som pratar får hålla i den.

Börja med att göra miljön tillgänglig och anpassad för synskadade barn. Tejpa en stor cirkel på golvet med taktil tejp. Barnen känner cirkeln med händerna och fötterna och förstår var de kan sitta.

Presentationslekar

En maträtt som efternamn

Alla presenterar sig med förnamn och väljer ett efternamn som är något man kan äta, till exempel en maträtt eller ett godis som man tycker om.

Till exempel: Jag heter Sara Sushi.

Namnklapp

Alla barn står eller sitter i en ring. Ett barn i taget säger sitt namn och klappar med händerna efteråt med valfritt klapp-tempo och klappmönster. Sen säger hela gruppen namnet och klappar likadant. Nästa barn säger sitt namn och gör ett nytt klappmönster och alla härmar.

Mingel

Barnen känner den taktila tejpens med fötterna och går runt i cirkeln till musik. När musiken stoppas hjälper du barnen att hitta en kompis bredvid. Ge dem sedan ett ämne att diskutera under cirka 1 minut, till exempel en person du tycker om, en

kändis du skulle vilja äta middag med eller något du är stolt över. Sätt på musiken igen, barnen går vidare i cirkeln tills musiken stoppas igen.

Rockringen

Alla står i en ring. Låt en rockring gå runt i ringen. I tur och ordning ska alla barn krypa igenom den och samtidigt säga sitt namn. Gå sedan ett varv till. Då ska alla barn säga sitt namn och vilket slags godis de gillar samtidigt som de kryper genom rockringen.

Pass 1: Introduktion kroppsspråk

Börja med att fråga barnen om det är någon som vet vad kroppsspråk är. Förklara sedan att man kan prata med varandra utan ord. Börja beskriva enklare kroppsspråk.

Be barnen att sätta upp handen och vinka och samtala om vad det betyder. (Hälsning.)

Be barnen att skaka på huvudet och samtala om vad det betyder. (Nej, jag vill inte.)

Hur kan du visa med kroppen att du är hungrig? (Lägg handen på magen.)

Be barnen att sätta fingret mot munnen och samtala om vad det betyder. (Sch, var tyst.)

Be barnen att sätta fingret bakom örat och samtala om vad det betyder. (Lyssna.)

Hur kan du visa med kroppen att du är arg? (Knyt händerna och bit ihop tänderna.)

Känslor och uttryck

Börja med att prata om olika känslor och känslouttryck.

- Hur låter man när man är ledsen?
- Hur känns ditt ansikte när du blir sur?
- Hur låter man när man är glad?
- Hur känns kroppen när du blir orolig?
- Vad gör du med armarna när du blir chockad?
- Vad händer med din mun när du blir förvånad?

Fråga sedan barnen efter fler känslor. Ledaren hjälper till att beskriva känslouttrycken. Låt barnen testa de olika uttrycken och ge feedback.

Para ihop barnen två och två. Den ena berättar om sin dag. Den andra reagerar med känslor som beskrivits innan. När barnen har gjort övningen en stund, be ett par i taget att redovisa medan de andra lyssnar.

Prata om:

Hur går man självsäkert?

Hur för sig en kung?

Vad händer med kroppen när man är blyg?

Hur beter du dig när du är nervös?

Pass 2: Dramaövningar

Yrken

Para ihop barnen två och två, ge dem varsitt yrke och låt dem turas om att utföra yrket med varandra.

Sjuksköterska. Den ena är sjuksköterska och tar hand om den andra. Fråga hur personen mår, var det gör ont, låtsas sätta på ett plåster osv.

Polis. Den ena är polis och arresterar den andra. Polisen frågar den andra var stöldgodset är någonstans.

Lärare i matematik. Den ena är lärare och förklarar att $1+1=2$.

Violinist i en orkester. Violinisten spelar och den andra lyssnar.

Berätta om någon annans dag

Dela in barnen två och två. Den ena berättar om sin dag. Samtidigt iscensätter den andra allt som berättas. En seende syntolkar.

Improvisationsövningar

Förklara för gruppen vad som menas med improvisation. Det betyder att hitta på något utan förberedelse.

Tåget

Ställ fyra stolar mittemot varandra i mitten av golvet eller på scenen. Fyra barn börjar åka i tåget. Fråga varje barn vilken

karaktär de vill vara. Förslag på karaktärer ifall det är svårt för barnen att komma på själv:

- Du är en sur och vresig konduktör på tåget.
- Du är en orolig pappa som är rädd att komma för sent till förskolan och hämta ditt barn.
- Du är en glömsk gammal dam.
- Du är en stressad läkare som är försenad till jobbet.

Ställ sedan frågan: vart ska de åka? Barnen improviserar. Ställ fler följdfrågor eller ge barnen ett problem att lösa på tåget. Exempel på problem: Den gamla damen hittar inte sin tågbiljett. Läkaren börjar hosta och blir sjuk. Ledarna hjälper barnen att byta plats och gå av och på tåget.

Pass 3: Musiklekar och övriga lekar

Lyssna, nynna, gissa

Dela upp barnen i olika lag. En i varje lag får lyssna på en låt i hörlurar, det barn som lyssnar ska samtidigt nynna på låten och de andra i laget ska gissa vilken låt det är.

Denna ringen den ska vandra

Melodi:

Denna ringen den ska vandra.

Från den ena till den andra.

Låt den gå, låt den gå.

Låt den aldrig stilla stå.

Trä upp en ring på ett snöre och knyt ihop. Sätt er i ring, en av er står i mitten. Alla håller händerna om snöret i ett löst grepp. Ringen vandrar omärkligt från den ena till den andra samtidigt som ni tillsammans läser eller sjunger ramsan högt. Nu gäller det för den som står i mitten att gissa var ringen är genom att ropa någons namn. Den som gömmer ringen och blir upptäckt får gå in i mitten nästa gång.

Tejpen

Tejpa en cirkel på golvet med taktil tejp, hur många får plats i cirkeln?

Följa repet

Lägg ut ett rep och placera några föremål längs det. Låt barnen känna sig fram längs repet och gissa föremålen.

Kims lek

Lägg ut olika föremål på en matta, låt alla barn känna på varje föremål och memorera. Sedan tar du bort ett föremål, låt barnen känna på föremålen igen och gissa vilket du har tagit bort. Lägg sedan tillbaka föremålet och ta bort ett nytt.



Pass 4: Yoga och mindfulness

Yoga kan ge dig lugn, avslappning och en närvaro i nuet. Barnet tränar kroppskontroll och balans. Yogaövningen ”äventyr i djungeln” ska göras som en berättelse där ledaren läser nedanstående berättelse och samtidigt beskriver övningarna. Barnen gör liknelserna med kroppen.

Mindfulness övar barn i självmedvetenhet, vilket är viktigt för den personliga utvecklingen. Det leder till bättre sociala färdigheter och förmågan att känna igen och uttrycka känslor. Genom medvetna, positiva och lugna upplevelser stärker man självkänslan.

Att träna mindfulness redan som barn är ett sätt att bli medveten om sin kropp, man lär sig koncentration, att vara i nuet och man tränar upp en emotionell förståelse.



Äventyr i djungeln

Nu ska vi ut på äventyr i djungeln. Vi ska flyga dit för det är väldigt långt bort. Då sträcker vi ut våra armar åt sidorna som ett flygplan och gungar med kroppen från sida till sida samtidigt som vi tar djupa andetag ända nerifrån magen. Långt där nere ser vi vattnet. Nu landar vi, och där ser vi en kamel. Ställ dig på knäna på golvet, luta huvudet bakåt och följ med bakåt med ryggen, låt dina händer ta emot på dina hälar. Ta några djupa andetag.

Åh, där ser vi en elefant också! Ställ dig upp, knyt ihop dina händer och sträck upp händerna över huvudet, sträck på dig så att du blir jättelång. Fall sedan framåt, böj benen lite grann och skjut in dina i hopknutna händer mellan benen så att de hamnar på din baksida. Ta några djupa andetag.

Runt omkring oss är det vajande palmer. Ställ dig upp, sätt handflatorna mot varandra och sträck upp dem ovanför huvudet. Vaja från sida till sida medan du tar djupa andetag. Svisch,

svisch, svisch. Bakom palmerna kommer en ödla fram.

Hälften av er lägger sig på mage på golvet, ni andra lägger er ovanpå de andra barnen fast på rygg så att ni ligger i par rygg mot rygg. Om du inte vill ligga ovanpå någon så är du i stället en tiger, då ställer du dig på alla fyra och sträcker ut tungan samtidigt som du tar några djupa andetag. Nu är det dags att flyga hem igen. Sträck ut armarna åt sidorna och vaja fram och tillbaka. När vi kommer hem är vi trötta efter resan, vi lägger vi oss i barnets position. Sätt dig på knäna, luta dig framåt med hela överkroppen och sträck fram händerna på golvet så långt du kan och andas. Vilken fantastisk resa vi har gjort!

Kroppsavslappning med en fjäril

Alla barn ligger på rygg på en matta på golvet.

Läs följande för barnen med lugn och behaglig röst.

Börja med att ta några djupa andetag. Andas in, andas ut. Andas in, andas ut. Lagg en hand på din mage, känn hur magen höjer sig när du andas in och hur magen sjunker när du andas ut. Andas in, andas ut.

Tänk nu att det flyger en fjäril ovanför dig, den kommer att landa på olika ställen på din kropp. När fjärilen landar tänker du på den delen av kroppen som den landar på. Först kommer fjärilen att landa på din ena fot och där sitter den ett tag. Så tänk nu på att det sitter en fjäril på din fot. Du får ligga helt stilla så att inte fjärilen flyger iväg. Sen flyger fjärilen upp och landar på ditt knä. Så nu tänker du på att fjärilen sitter och fladdrar lite med vingarna på ditt knä. Fjärilen flyger vidare och landar på ditt lår. Nu sitter den där en liten stund. Ditt

ben måste vara helt stilla så att inte fjärilen flyger i väg.

Men så flyger den upp igen och landar på din andra fot. Tänk på hur fjärilen sitter på din fot och du måste hålla foten alldeles stilla. Den flyger vidare och landar på ditt andra knä, och där sitter den sen en stund. Tänk nu på ditt knä. Där sitter den en liten stund. Så flyger den vidare och sätter sig på ditt lår. Låt hela benet vara stilla så att inte fjärilen ska flyga i väg.

Nu flyger fjärilen upp igen och sätter sig på din mage. Din mage rör sig lugnt upp och ner när du andas. Tänk på hur det känns, fjärilen är lätt så det känns inte särskilt mycket. Nu flyger fjärilen vidare och sätter sig på din hand. Tänk på hur det känns att ha en fjäril på din hand. Den flyger vidare och sätter sig på din andra hand, och handen är alldeles stilla.

Fjärilen flyttar sig nu till din arm, och du tänker på hur det känns när det sitter en fjäril på din arm. Nu lyfter den och sätter sig på din andra arm. Du ligger helt stilla. Fjärilen flyger vidare och sätter sig på din näsa, det kanske kittlar lite. Fjärilen sitter där en liten stund. Sen flyttar sig fjärilen och sätter sig på din panna.

Den fladdrar lite med vingarna, och vips så har den bestämt sig för att flyga iväg. Nu är den borta.

Innan vi avslutar denna övning så tar vi några djupa andetag precis som vi gjorde i början. Andas in, andas ut.



Denna folder finns i följande versioner: på papper i tryckt text, som punktskrift, som word-fil, samt inläst på CD i DAISY-format.
Beställs hos SRF Materialservice, tel: 08-39 90 00 eller
e-post: material@srf.nu