

Spegel, spegel...

– Aktivitetskort för att stärka självkänslan hos barn med övervikt i åldern 5–7 år

Katinka Fellman

Sofia Johansson

Ida Lindholm

Trygve Svahnström

Examensarbete för socionom och sjukskötare (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området och vård

Åbo 2015



EXAMENSARBETE

Författare: Fellman Katinka, Johansson Sofia, Lindholm Ida, Svahnström Trygve

Utbildningsprogram och ort: Det sociala området och vård, Åbo

Inriktningalternativ: Socialpedagogiskt arbete, vårdarbete

Handledare: Syrjäläinen-Lindberg Minna, Westergård Jonathan

Titel: Spegel, spegel... – Aktivitetskort för att stärka självkänslan hos barn med övervikt i åldern 5–7 år

Datum 4.5.2015

Sidantal 36

Bilagor 2

Abstrakt

Examensarbetet är en del av projektet "Barn med övervikt". Målsättningen för arbetet är att utarbeta aktivitetskort och syftet är att stärka självkänslan hos barn med övervikt i åldern 5–7 år. Frågeställningar som besvaras är "Vad är självkänsla?", "Vad påverkar självkänslan hos barn med övervikt?", "Hur kan man stärka självkänslan hos barn med övervikt?".

Aktivitetskorten grundar sig på litteraturstudier och innehållsanalys av tidigare forskning. De är utarbetade utgående från en hierarkisk modell av självkänslan, där den globala självkänslan är ett överordnat begrepp som delas in i skilda domäner: den fysiska, sociala, emotionella och kognitiva självkänslans domän.

Aktivitetskorten är utarbetade på ett sätt att de kan användas av handledaren utan föräldrars engagemang. De består av färggranna kort och innehåller beskrivningar av olika aktiviteter, till exempel lek, sång och rörelse. Dessutom medföljer en manual om hur de ska användas. Med hjälp av dessa aktiviteter stärks kompetenser som är viktiga för alla domäner av självkänslan. Då barn får uppleva att de lyckas i aktiviteterna växer deras känsla av kompetens, vilket i sin tur stärker självkänslan.

Språk: Svenska

Nyckelord: självkänsla, barn, övervikt, lek, aktivitet, aktivitetskort

BACHELOR'S THESIS

Author: Fellman Katinka, Johansson Sofia, Lindholm Ida, Svahnström Trygve

Degree Programme: Programme in Social Services, Programme in Nursing, Turku

Specialization: Social-pedagogical Work, Nursing

Supervisors: Syrjäläinen-Lindberg Minna, Westergård Jonathan

Title: Mirror, mirror... – enhance self-esteem in 5- to 7-year-old children / Spegel, spegel... – Aktivitetskort för att stärka självkänslan hos barn med övervikt i åldern 5–7 år.

Date 4.5.2015

Number of pages 36

Appendices 2

Abstract

The thesis is a part of the project "Barn med övervikt". The purpose of the thesis is to strengthen the self-esteem in 5–7-year-old children with overweight. The aim of the thesis is to develop activity card. Questions to be answered are "What is self-esteem?", "What affects the self-esteem in children with overweight?" and "How to strengthen the self-esteem in children with overweight?".

The activity cards are based on content analysis of previous research. They are developed based on a hierarchical model of the self-esteem. At the apex of the hierarchy is global self-esteem, which may be divided into the physical, social, emotional and cognitive domain of the self-esteem.

The activity cards are developed in a way that they can be used by the instructor without the participation of the parents. They consist of colorful cards that contain descriptions of various activities and instructions how to use the cards. These activities can be used to strengthen competences which are significant for all domains of the self-esteem. When children experience success the feeling of competence increases. This strengthens the self-esteem.

Language: Swedish

Key words: self-esteem, children, overweight, play, activity, activity cards

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Metod.....	2
2.1	Datansamling.....	2
2.2	Innehållsanalys	3
2.3	Tillförlitlighet	4
3	Teoretisk referensram	6
3.1	Självkänsla och andra självbegrepp.....	6
3.2	Global och domänspecifik självkänsla	7
3.3	Att stärka global och domänspecifik självkänsla hos barn.....	10
3.4	Hur självkänslan tar sig uttryck i barns beteende	11
3.5	Övervikt och fetma hos barn	12
3.5.1	Orsak och förekomst.....	12
3.5.2	Förebygga övervikt.....	13
3.5.3	Följder vid övervikt och fetma	13
3.5.4	Övervikt och självkänsla	14
4	Aktivitetskort för att stärka barns självkänsla	15
4.1	Handledarens roll.....	15
4.2	Lek	16
4.3	Aktivitetsstruktur	16
4.4	Material som stöder fysisk självkänsla	18
4.5	Material som stöder social självkänsla	21
4.6	Material som stöder kognitiv självkänsla	24
4.7	Material som stöder emotionell självkänsla	25
5	Resultat	28
6	Avslutande diskussion	29
	Källförteckning.....	32

1 Inledning

Övervikt och fetma är ett ökande problem världen över. Enligt WHO hade 42 miljoner barn under 5 år övervikt eller fetma år 2013. Hos världens befolkning leder övervikt till flera dödsfall än vad undervikt gör. (WHO, 2014). Forskning visar att det finns samband mellan övervikt och sämre självkänsla, vilket gäller både pojkar och flickor (Williams, m.fl., 2013, s. 828; Käypähoito, 2015). Dessa faktorer utgör grunden till ett stort behov av att stärka självkänslan hos barn med övervikt.

Inom avdelningen för vård och sociala området vid Yrkeshögskolan Novia i Åbo har projektet "Barn med övervikt" startats. Det här examensarbetet, som har gjorts i en mångprofessionell grupp, är en del av projektet. Målsättningen för arbetet är att utarbeta aktivitetskort och syftet är att stärka självkänslan hos barn med övervikt i åldern 5–7 år. Frågeställningar som arbetet förväntas ge svar på är "Vad är självkänsla?", "Vad påverkar självkänslan hos barn med övervikt?" och "Hur kan man stärka självkänslan hos barn med övervikt?".

Aktivitetskorten utgörs av till exempel lek, sång och rörelser, som stärker barns kompetenser inom självkänslans alla domäner, det vill säga den fysiska, sociala, emotionella och kognitiva självkänslans domän. Dessa fyra domäner påverkar den globala självkänslan, som är viktig med tanke på det psykiska välbefinnandet. Aktivitetskorten innehåller beskrivningar av olika aktiviteter som stärker specifika kompetenser inom de olika självkänslodomänerna. Med aktivitetskorten medföljer även en manual åt handledaren (Bilaga 1) om hur de ska användas. Aktivitetskorten är utarbetade för att användas i barngrupper med cirka sex barn, där samtliga har övervikt.

En del av lekarna kan vara bekanta för barnen från förut. Dock förekommer förändringar för att lägga större tyngd på självkänslan. Efter aktiviteterna följer ett avslutande diskussions- och reflektionstillfälle för att barnen ska bli mera medvetna om sina egna kompetenser och för att det befrämjar självkänslan. Genom användning av aktivitetskorten gynnas hälsofrämjande och resursförstärkande verksamhet, vilket i sin tur gynnar ett hållbart samhälle.

2 Metod

Information finns i många olika former av litteratur. För att frågeställningarna ska besvaras måste informationen samlas in, analyseras och bearbetas. (Patel & Davidson, 2014, s. 67). I metodkapitlet följer en beskrivning av hur data har samlats in, det vill säga vilka sökord och databaser som har använts samt vilka kriterier som har tillämpats. Vidare beskrivs hur fakta har granskats och analyserats. Slutligen utvärderas tillförlitligheten i metoden.

2.1 Datainsamling

Vid en systematisk litteraturgenomgång framkommer vetenskaplig fakta som hittas i artiklar, böcker, avhandlingar och annan publicerad litteratur. För att få fram relevant litteratur som behövs för arbetet används specifika ämnesord och nyckelord vid sökning i databaser. (Forsberg & Wengström, 2013, s. 48).

Material om övervikt och självkänsla har sökts fram skilt för sig som två olika termer. Detta för att till en början få en klar definition av och en uppfattning om dessa två begrepp som har en stor betydelse i detta arbete. Litteratur som behandlar självkänsla och övervikt som en sammanhängande helhet hos barn har sökts till arbetet och anpassats till det. För att få ett bredare utbud av litteratur, forskningar och artiklar som kan användas och tillämpas, har sökningarna gjorts på både svenska och finska. Litteratur som är gjord i Finland är anpassad till det finska samhället och därför smidig att använda. Sökningar har även gjorts på engelska eftersom en stor del av forskningar och artiklar enbart finns på engelska. Då har fakta noga valts ut för att kunna tillämpas på det finska samhället.

Relevanta böcker och tidigare examensarbeten har sökts i Novias och Åbo Akademis bibliotek samt i Åbo stadsbibliotek. De svenska söktermerna som använts vid sökningen av den här typen av litteratur är *fetma*, *övervikt*, *självkänsla*, *lek*, *glädje* och *barn*. Finska söktermer som använts är *itsetunto*, *lapset*, *leikki*, *lihavuus* och *ylipaino*.

Information som är tillgänglig på THL:s, WHO:s och Käypähoito:s webbsidor har även använts under litteratursökningen. På THL:s webbsidor har de finska söktermerna *lihavuus*, *ylipaino*, *lapset* och *tilastointi* använts. Söktermerna har kombinerats med varandra på olika sätt för att få varierande och relevanta resultat. På WHO:s hemsida har söktermerna *obesity*, *overweight* och *children* kombinerats.

I datasökningsprocessen har det använts ett flertal databaser för att hitta artiklar som är passande för arbetets utformning. Databaserna som använts i sökningsprocessen är EBSCO Academic Search Elite och CINAHL. Eftersom dessa databaser främst har artiklar på engelska har endast sökord på det språket använts. Sökorden som har använts är *obesity*, *overweight*, *self-esteem*, *children*, *Finland* och *Europe*. Termerna har i sökningarna kombinerats på flera olika sätt för att få så bra och varierande träffar som möjligt. Artiklar har även sökts via sökmotorn Google scholar. Här har alla de söktermer som använts vid litteratursökning i de nämnda databaserna och biblioteken tillämpats.

Vid litteratursökningen i databaserna har avgränsningar gjorts för att utesluta svag och irrelevant litteratur. Därför har villkoren för källorna varit att de ska vara referensgranskade och att de har funnits tillgängliga i fulltext i databaserna. När dessa två krav uppfylldes granskades artiklarnas innehåll med tanke på användbarheten för arbetet. Användbarheten bedömdes utifrån flera faktorer. För att eliminera oväsentlig fakta har litteraturen granskats och faktorer som prioriterats är om sökorden förekom i artikeln, om artikeln behandlade barn i åldersgruppen 5–7 år och i vilken del av världen undersökningen var gjord. Vilka faktorer som var mer avgörande var beroende på vilken del av arbetet artiklarna användes till. Litteraturen som använts vid utformningen av arbetet har avgränsats till årtalen 2000–2015. Dock finns det med äldre källor i arbetet, eftersom de även använts i den nyare litteraturen. De äldre källorna är således ursprungskällor och fortfarande aktuella.

2.2 Innehållsanalys

Analysen börjar med genomläsning av materialet. Samtidigt görs en primär reflektion över innehållet för att få översikt av vad materialet behandlar. Målet är att bekanta sig med innehållet och förstå det på ett djupare plan samt att fastställa behovet av material. Då genomläsningen börjar lyfter man fram det väsentliga ur materialet och märker ut det genom kodning. Det kodade materialet samlas ihop och läggs i kategorier enligt tema. (Kajaanin ammattikorkeakoulu, u.å.). Då materialet kategoriseras skapas en mera förståelig struktur över hur analysen kommer att gå till (Bell, 2011, s. 109).

Materialet för det här arbetet har analyserats efter att det objektivt samlats in. Målet för den här metoden är att beskriva, tolka och förklara materialet. Därefter kan ett nytt material

utarbetas utgående från teorierna och principerna som hittats (Forsberg & Wengström, 2013, s. 49, 150-151). Till en början har materialet kategoriserats enligt teman som självkänsla hos barn, övervikt hos barn och överviktens inverkan på självkänslan hos barn. Då en hierarkisk modell över självkänslans uppbyggnad framkom i det insamlade materialet, skedde en mindre omkategorisering enligt följande teman: fysisk, social, kognitiv och emotionell självkänsla. Den hierarkiska modellen förklaras närmare i kapitel 3.2.

Med hjälp av litteratur definieras övervikt och fetma samt självkänsla och närliggande självbegrepp. Dessutom beskrivs förekomst, följder och förebyggande åtgärder av övervikt samt självkänslans betydelse och vad som påverkar självkänslan hos barn. Vidare beskrivs den hierarkiska modellen av hur självkänslan hos barn är uppbyggd och vilka faktorer som påverkar de olika domänerna av självkänslan.

Utgående från den tidigare forskningen har aktivitetskorten utarbetats. De består av aktiviteter med vilka man kan stärka varje domän av barns självkänsla. Aktiviteterna går ut på att öva olika former av kompetenser som är av betydelse för barns självkänsla och dess utveckling.

2.3 Tillförlitlighet

Tillförlitlighet kan delas in i reliabilitet och validitet. Reliabilitet innebär den noggrannhet och säkerhet som kan uppnås genom den metod man valt. Hur väl metoden mäter det som ska mätas beskriver validiteten. (Carlsson, 1999, s. 145). Hög tillförlitlighet symboliseras av att samma resultat uppnås vid upprepning av metoden. Genom att upprepa metoden för datainsamling och analys som nämns tidigare kommer samma information att fås fram, trots att de görs av en annan person. Utifrån den här informationen kan likadana slutsatser dras gällande stödandet av självkänslan hos barn.

Eftersom många forskningar som hittats och lästs inte har grundat sig på finländska studier och därmed inte är anpassade till det finska samhället, betyder det att tillförlitligheten inte är fullständig. Ett flertal forskningsresultat påvisar även att det förekommer kulturella och samhällsliga skillnader angående självkänslan. Speciellt stora är skillnaderna mellan Asien och Nordamerika eller Europa (Harter, 2006, s. 558). Därför beaktas inte forskningar som gjorts i Asien. Den hierarkiska modellen för självkänsla som har varit en grund för

aktivitetskorten har dock visat sig vara globalt användbar. Exempel där den hierarkiska modellen framkommer är i Harters (2012) och Koivistos (2007) forskningar. De har anpassat den till den amerikanska respektive den finska kulturen (Harter, 2012, s. 22-26; Koivisto, 2007, s. 33). Lindwall (2008) har även utgått från ett flertal forskningar som använt sig av modellen när han skrivit sin artikel gällande självkänslan. Eftersom metoden för hur källorna har valts har varit konsekvent, höjs reliabiliteten i arbetet (Patel, 2003, s. 98-99).

Tillförlitligheten på den teoretiska referensramen förstärks då flera källor som påvisar samma resultat använts. Eftersom flera av de källor som använts i utarbetningen av aktivitetskorten stöder varandra angående förhållandet mellan självkänslan och barn med övervikt, ökar tillförlitligheten på metoden som valts i det här arbetet.

Vid presentation av studier och forskningar är det viktigt att upprätthålla sanningsenliga principer. Med andra ord ska man undvika plagiat, fabricering, förfalskning och stöld. (Forskningsetiska delegationen, 2012, s. 20-21). Den litteratur som det här arbetet grundar sig på har i texten alltid källhänvisningar som nämner författarna. Orsaken till att de nämns i texten är för att inte stjäla äran från dem. All litteratur som använts grundar sig på vetenskaplig och beprövad forskning. Det som i texten saknar källhänvisningar är således egna tankar och slutsatser som framkommit vid kritisk granskning av det insamlade materialet.

Kritiska frågor har ställts för att urskilja om källan varit pålitlig och lämplig för arbetet. Vid sökningen av litteratur har även referensgranskade artiklar prioriterats. Dessutom har primärkällor använts när det varit möjligt och sekundärkällor undvikits. (Patel, 2003, s. 64-65). Då materialet är baserat på vetenskaplig och evidensbaserad forskning som kritiskt granskats och noga avgränsats under datainsamlingsprocessen, ökar tillförlitligheten. Dock kan tillförlitligheten inte bli fullständig förrän aktivitetskorten har prövats i verkligheten. (Patel, 2003, s. 100). Innehållets validitet (Carlsson, 1999, s. 149) ökar då litteraturen verkligen omfattar ett representativt urval som beskriver det som ska undersökas. Genom att formulera för arbetet karakteristiska sökord har betydelsefull och väsentlig fakta hittats.

3 Teoretisk referensram

I detta kapitel behandlas litteratur angående självkänsla och övervikt. Här definieras dessa begrepp och andra närliggande begrepp som är av betydelse för detta arbete. Därefter beskrivs den hierarkiska modellen för självkänslan utifrån vilken aktivitetskorten utarbetas. Modellen är viktig i det hänseendet att den har en vägledande funktion vid utarbetningen av aktivitetskorten som har en reell inverkan på barns självkänsla.

3.1 Självkänsla och andra självbegrepp

Det finns ett antal närliggande självbegrepp som i vardagligt tal används som synonymer, till exempel självbild, självkänsla och självsäkerhet. Inom vetenskap och forskning är det viktigt att kunna skilja på dessa självbegrepp för att minska risken för felaktiga slutsatser och olämpliga åtgärder. Inte ens inom forskningen används begreppen självbild och självkänsla helt entydigt. Därför är det viktigt att definiera begreppen för att minska risken för att innehållet ska kunna uppfattas på olika sätt av olika läsare. (Johnson, 2011, s. 14, 29).

Begreppet självbild används för att beskriva all den information vi har om oss själva, till exempel ålder, vikt, intressen, kunskap, temperament, var vi bor, vad vi anser oss klara av och inte klara av (Johnson, 2011, s. 15). Självkänslan berättar hur vi värderar vår självbild, det vill säga vilka sidor hos oss själva vi anser vara bra eller dåliga. Dessutom berättar självkänslan om vår inre tillfredsställelse av oss själva. (Johnson, 2011, s. 15). Självsäkerhet innebär attityden med vilken man agerar i sociala sammanhang. Ett självsäkert agerande innebär inte alltid en god självkänsla eftersom låg självkänsla kan döljas med ett självsäkert uppträdande. (Johnson, 2011, s. 15-16).

Två- till treåriga barn beskriver sig utifrån kön och ålder men vet inte ännu att dessa är egenskaper som inte förändras. Först vid fem till sex års ålder blir självbilden hos barn så oföränderlig att de uppfattar att de förblir en och samma person hela livet. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 275). Hos barn är självkänslan ostrukturerad och orealistisk (Aho & Heino, 2000, s. 18; Harter, 2006, 514, 521-522). Självkänslans utveckling börjar då barn kan utvärdera sig själva, jämföra sig med andra barn och skapa en uppfattning om sig själva utgående från upplevelser av framgång och misslyckanden, men också hur barn anser sig uppfattas av andra. (Aho & Heino, 2000, s. 18).

Barns självkänsla påverkas lätt och varje negativ eller positiv egenskap färgar självkänslan inom andra områden, till exempel då barn känner att de behärskar dans anser de sig även behärska cykling (Evenshaug & Hallen, 2001, s. 407; Harter, 2006, s. 522). Barns sinnesstämning, känslor, humör och självkänsla påverkar också varandra (Keltikangas-Järvinen, 2006, s. 35-36). Enligt Mörk (2011, s. 19-20) utvecklas självkänslan hos 5–6 år gamla barn i växelverkan med omgivningen, vilken utgörs till stor del av rörelseerfarenheter. Dessa förbättrar deras grov- samt finmotorik och därmed deras kroppsuppfattning. En god kroppsuppfattning leder till bättre självkänsla.

3.2 Global och domänspecifik självkänsla

När man i tiden började mäta självkänsla såg man självkänslan som ett endimensionellt begrepp och därmed gjordes generella utvärderingar över hur positivt eller negativt människor värderade sig själva. Man kallar denna självkänsla för global självkänsla. Senare började man inom forskning använda multidimensionella modeller, till exempel den hierarkiska modellen av självkänslan. Shavelsons, Hubners och Statons (1976) hierarkiska modell har fått mest stöd och den har använts som grund i större delen av den forskning som råder på området. (Lindwall, 2008, s. 17). Deras hierarkiska modell har bland annat använts vid aktionsforskning i Finland vars mål var att stärka barns självkänsla (Koivisto, 2007, s. 33-34).

Den hierarkiska modellen i Figur 1 är en bearbetad version av de modeller som Shavelson, m.fl. (1976, s. 412-413), Koivisto (2007, s. 33-34) och Harter (2012, s. 22-26) presenterat. Harter (2012, s. 22-26) har anpassat domänerna specifikt för barn som inte ännu har börjat skolan. I modellen är global självkänsla ett överordnat begrepp som delas in i skilda domäner: den fysiska, sociala, emotionella och kognitiva självkänslans domän (Shavelson, m.fl., 1976, s. 413; Koivisto, 2007, s. 32; Harter 2012, s. 22-26). Domänerna kan vidare delas in i subdomäner, där den fysiska självkänslans subdomäner är till exempel idrottslig kompetens, fysisk styrka, kondition, kroppslig attraktivitet (Lindwall, 2008, s. 18). Subdomänerna kan ytterligare delas in i lägre nivåer av subdomäner. Längst ner i det hierarkiska ledet finns situationsspecifika bedömningar. (Shavelson, m.fl., 1976, s. 412-413). Den globala självkänslan är inte summan av självkänslan inom de skilda domänerna (Harter, 2006, s. 509). Begreppen global självkänsla och domänspecifik självkänsla är inte

heller utbytbara med varandra (Rosenberg, Schooler, Schoenbach & Rosenberg, 1995, s. 142).



Figur 1. Hierarkisk modell av självkänslan, bearbetad på modeller av Shavelson m.fl., (1976, s. 412-413), Koivisto (2007, s. 33-34) och Harter (2012, s. 22-26).

Den fysiska självkänslan består av individens bedömningar av sina fysiska egenskaper, till exempel utseende, kropp, vikt, motoriska färdigheter, kondition och styrka (Koivisto, 2007, s. 32-34; Harter, 2012, s. 23). Den sociala självkänslan är individens bedömningar av hur väl den klarar sig i sociala situationer och hur omtyckt den är. Den emotionella självkänslan består av individens egna bedömningar av sina karaktärsdrag och sina känslor. (Koivisto, 2007, s. 32-34; Harter, 2012, s. 23). Den kognitiva självkänslan omfattar individens egna bedömningar av sina kognitiva egenskaper och färdigheter, till exempel förståelseförmåga, minne och kontroll av eget beteende (Koivisto, 2007; Harter, 2012, s. 23). Det som i Figur 1 benämns som kognitiv självkänsla kallar Shavelson m.fl. (1976, s. 412-415) för *academic self-concept*. Koivisto (2007, s. 33) har översatt det begreppet till *suoritusitsetunto*, och Harter (2012, s. 23) använder begreppet *Cognitive competence*. Längst ner i modellen finns den situationsspecifika självkänslan som utgörs av individens bedömningar av sig själv och

sina handlingar i specifika situationer (Shavelson, m.fl., 1976, s. 412-413; Koivisto, 2007, s. 32-34).

Den globala självkänslan beskriver individens positiva eller negativa attityd till sig själv som en helhet. Den är viktig med tanke på psykiskt välbefinnande. Den domänspecifika självkänslan är mer knuten till beteende och handling. Domänspecifik självkänsla inverkar på agerandet inom domänen, på känslan av välbefinnande och på den globala självkänslan. Däremot inverkar global självkänsla inte alls i samma grad på domänspecifik självkänsla. (Rosenberg, m.fl., 1995, s. 141-152). Barn i 5–7 års åldern kan varken kognitivt eller verbalt formulera innebörden av begreppet global självkänsla (Harter, 1982, s. 95). Men det innebär inte att de inte kan uppleva global självkänsla (Harter, 2006, s. 515).

Självkänslan inom en domän kan inverka på självkänslan i andra domäner (Koivisto, 2007, s. 34). Självkänslan är mest sårbar om man upplever misslyckanden i de domäner eller aktiviteter som man upplever som viktiga (Lindwall, 2008, s. 18-19). Om man lyckas inom en domän som är viktig för en själv kan det inverka positivt på ens globala självkänsla (Lindwall, Aşçi, Palmeira, Fox & Hagger, 2011, s. 328). Hur mycket den domänspecifika självkänslan inverkar på den globala självkänslan är beroende av hur mycket den specifika domänen eller aktiviteten i domänen värdesätts av individen. Varken den globala eller den domänspecifika självkänslan styr vilka domäner eller subdomäner som individen värdesätter. (Rosenberg, m.fl., 1995, s. 151, 153).

Riktigt små barns självkänsla är inte uppdelad i olika domäner. I och med att deras kognitiva förmåga utvecklas börjar självkänslans domäner och subdomäner att framträda. Med tiden framträder de domäner som barn anser vara viktigare för deras självkänsla. (Shavelson, m.fl., 1976, s. 414). När barn kommer till förskoleåldern blir deras självbild mer differentierad och de domänspecifika självkänslorna får en allt viktigare roll (Koivisto, 2007, s. 159). Samtidigt ökar också betydelsen av olika former av kompetenser (Harter, 2006, s. 515), eftersom självkänslan är mycket beroende av hur barnen lyckas och av deras kompetenser inom olika domäner (Wood & Attfield enligt Öhman, 2011, s. 181).

3.3 Att stärka global och domänspecifik självkänsla hos barn

Man kan skilja mellan två vägar att erhålla självkänsla. Den ena vägen är genom kompetens, till exempel genom beröm av goda prestationer. Den andra är genom spegling i omgivningens omdöme, till exempel villkorlös kärlek. Skillnaden mellan dessa är att i det första fallet är individen aktiv och självkänslan erhålls genom kompetens, i det andra fallet är individen en passiv mottagare. (Johnson, 2011, s. 19-31). Självkänslan hos barn är någonting som är mycket starkt beroende av hur de blir accepterade och bekräftade av de viktiga människor som finns i deras närhet (Öhman, 2011, s. 228-229).

Metoderna för att stärka självkänslan är beroende av om man vill stärka global eller domänspecifik självkänsla (Rosenberg, m.fl., 1995, s. 152-154). Koivisto (2007) kom i sin undersökning fram till att det fanns flera faktorer som kan stöda den globala självkänslan för dagisbarn. Den faktor som inverkade mest var att de vuxna gav barnen fullständig och individuell uppmärksamhet. Det innebar att man mötte barnen på ett genuint sätt, koncentrerade sig på att lyssna på dem och att man visade intresse för barnens tankar och vad de ansåg vara betydelsefullt. Det var också viktigt att vuxna gav villkorlös positiv feedback åt barnen och att det förekom ickeverbal interaktion. Därtill fann hon att barn bör uppmuntras att uttrycka sina känslor och att barn ska ha möjlighet till den vuxnes närhet och fann. (Koivisto, 2007, s. 148-150).

Domänspecifik självkänsla stöds genom att barnen under korrekt handledning ges möjlighet att utveckla kompetenser inom olika domäner. Det innebär att barnen bör ha möjlighet till aktiviteter som är viktiga för dem, där de kan känna sig kompetenta, där de vill utvecklas, där de har behov av att utvecklas och där de får uppleva att de klarar av och att de lyckas med något. Av handledaren krävs det att den litar på barnens kunnande, att barnen uppmuntras och får stöd, att feedback som ges är positiv och betydelsefull, samt att det råder rättvisa i barngruppen. (Koivisto, 2007, s. 148-150, 159).

Det finns forskning som visar på flera faktorer som kan förbättra resultatet för program där man strävar efter att stöda barns självkänsla. För det första bör man införa strategier för att ge beröm. Den bästa effekten har beröm som betonar barns egenskaper när berömmet är direkt kopplat till en prestation som är relevant för målsättningen. För det andra visar forskningen att bättre resultat uppnås om programmet riktas mot de barn som har samma utmaningar eller problem. Det är speciellt viktigt ifall interventionen är kortvarig. För det

tredje pekar forskningen på att man bör fokusera på en specifik domän av självkänslan. Detta ger mycket bättre resultat än om man försöker förstärka flera olika domäner av självkänslan samtidigt eller om man försöker förstärka den globala självkänslan. För det fjärde visar forskningen att när man använder sig av multidimensionella modeller av självkänslan lyckas man bättre rikta interventionsprogrammet till en specifik domän och bättre mäta effekten av interventionen. (O'Mara, Marsh, Craven, Debus, 2006, s. 194, 200-201).

När man jobbar med att stärka självkänslan hos barn i dagisåldern är det viktigt att man tar i beaktande individualiteten hos alla barn. Ju bättre den vuxna, som arbetar med barnen, känner barnen, desto bättre kan man veta vilka speciella drag och behov barnen har. Detta är en viktig utgångspunkt i processen att stärka deras självkänsla. En person som inte känner till barnens svagheter och styrkor kan ha svårt att jobba med dem. När man känner till styrkor, svagheter och alla andra behov kan man arbeta utgående från dem och bygga upp ett arbetssätt som fokuserar på de individuella behoven. Detta kommer i sin tur att stärka självkänslan. (McKay & Fanning enligt Koivisto, 2011, s. 50).

3.4 Hur självkänslan tar sig uttryck i barns beteende

God självkänsla hos barn karaktäriseras av egenskaper som kan delas in i två kategorier. Barn som faller inom den första kategorin uppvisar aktivt ett gott självförtroende, nyfikenhet, initiativtagande och självständighet. Barn ser exempelvis positivt på sig själva och känner sig stolta över sina prestationer. Inom den andra kategorin för god självkänsla uppvisar barn en anpassande reaktionsförmåga vid förändring eller stress. Det betyder att de till exempel klarar av att anpassa sig och känner sig bekväma vid förändring samtidigt som de kan hantera kritik och tolerera frustration. (Harter, 2006, s. 515).

För barn med låg självkänsla delas de utmärkande egenskaperna in på motsvarande sätt i två kategorier. I den första kategorin placeras barn som inte klarar av att uppvisa ett gott självförtroende, nyfikenhet, initiativtagande och ett självständigt beteende. Barn har exempelvis en negativ uppfattning om sig själva, drar sig undan och utforskar inte sin omgivning. Barn i den andra kategorin uppvisar svårigheter vid reaktioner gällande förändring eller stress. Det här innebär bland annat att de lätt ger upp då det upplever frustration samt reagerar olämpligt vid olyckor och omoget vid stressituationer. (Harter, 2006, s. 515). För att skydda sig själva från känslan av inkompetens kan barn visa ett mindre

intresse för och undvika saker de tror sig misslyckas med (Bodin & Hylander, 2002, s. 96-97).

3.5 Övervikt och fetma hos barn

Enligt WHO definieras övervikt och fetma som onormal och överdriven fettvävnad på kroppen som kan ha en skadlig effekt på hälsan. Man tar med andra ord in mer energi än man gör av med och väger för mycket i jämförelse med sin längd. (WHO, 2014). En tydlig skillnad mellan dessa begrepp finns inte men övervikt ses som ett förstadium till fetma som i sin tur anses vara en allvarligare grad av sjukdomen (Nowicka & Flodmark, 2006 s. 13-14).

För att kunna kategorisera övervikt och fetma används vanligtvis BMI (Body Mass Index) som hjälpmedel. BMI beskriver ett värde som fås genom uträkning av vikten i relation till längden, det vill säga vikten i kilogram delat med längden i kvadrat (kg/m^2) (WHO, 2014). Barn har egna tabeller för vad som anses vara övervikt eller fetma, dessa kallas iso BMI. Iso BMI delas in i två olika delar, iso BMI 25 som definierar övervikt och iso BMI 30 som definierar fetma. Dessa två grupper iso BMI delas därefter in i kategorier enligt ålder och kön (Nowicka & Flodmark, 2006, s. 14-17).

3.5.1 Orsak och förekomst

I dagens läge finns det flera faktorer som bidrar till att övervikt och fetma blir allt vanligare bland befolkningen. Detta är ofta ett resultat av miljö- och samhällsförändringar som leder till förändringar i aktivitets- och kostmönstren, exempelvis ökad produktion och konsumtion av fetrika livsmedel, urbanisering, förändringar i transportsätt och ökat antal stillasittande arbetsformer (WHO, 2014). Utöver dessa inverkar även ekonomiska, kulturella, sociala och psykologiska faktorer på förekomsten av övervikt och fetma (THL, 2014).

Utbredningen av övervikt och fetma stiger i dagens läge med rask takt. Jämfört med undervikt utgör övervikt och fetma fler dödsfall hos hela befolkningen världen över. WHO beräknar att upp emot 42 miljoner barn under 5 år hade övervikt eller fetma år 2013. Antalet ökar hela tiden, speciellt i urbana miljöer i ett flertal utvecklingsländer. (WHO, 2014).

I Finland gjorde Institutet för hälsa och välfärd (THL) under åren 2007-2009 undersökningen LATE som kontrollerade barn och ungdomars hälsa och välbefinnande i vårt land. I denna undersökning kom det bland annat fram hur många barn i Finland som är överviktiga. Av barn i lekåldern är 10 % av pojkarna och 15 % av flickorna överviktiga medan fördelningen i skolåldern ligger på 21 % av pojkarna och 20 % av flickorna. (THL, 2013).

3.5.2 Förebygga övervikt

Det förebyggande arbetet bör ske både på samhälls- och individnivå. Det här för att minska antalet individer med övervikt eller fetma och deras lidande av sjukdomen, men även för att minska kostnaderna för samhället. Dessutom har det visat sig att vården av sjukdomen och dess följsjukdomar är rätt så ineffektiv. (Magnusson, 2013, s. 87).

Institutet för hälsa och välfärd rekommenderar två timmar ordentlig, flåsframkallande fysisk aktivitet varje dag samt mindre passiv sysselsättning, som till exempel stillasittande, för att förebygga övervikt hos barn under sju år. Förutom fysisk aktivitet är kosten även viktig. I en hälsosam kost bör det ingå rikligt med grönsaker, bär och frukter, fullkorn, fisk, vegetabiliska oljor samt fettfria mjölkprodukter och mjölkprodukter innehållande låg fetthalt. Trots att matvanorna hos finländarna har förbättrats under de senaste decennierna, behöver intaget av grönsaker, frukter och bär samt fullkornsprodukter fortsättningsvis öka. För att undvika överloppskalorier som kan leda till viktuppgång bör mellanmål innehållande höga socker- och fetthalter samt för stora portioner undvikas. Även en regelbunden måltidsrytm är viktig för att undvika småätande och viktökning. (THL, 2014).

3.5.3 Följder vid övervikt och fetma

Enligt WHO har övervikt eller fetma i barndomen ett tydligt samband med övervikt eller fetma i vuxen ålder och en rad andra icke-smittsamma sjukdomar. För barn som lider av övervikt eller fetma ökar risken för för tidig död och nedsatt funktionsförmåga. Dessutom lider överviktiga barn ofta av andningssvårigheter, förhöjt blodtryck, insulin resistens (WHO, 2014) samt psykosociala effekter (Käypähoito, 2015). Förutom dessa följder ökar även risken för frakturer (WHO, 2014) och redan vid unga år kan tidiga tecken på hjärt- och kärlsjukdom, så som förtjockade kranskärl och förhöjda blodfetter, uppstå. (Magnusson, 2013, s. 82). För tidig eller utebliven menstruation hos flickor och utveckling av bröst hos tonårspojkar är vanliga konsekvenser vid övervikt eller fetma hos barn (Magnusson, 2013,

s. 82). Ju tidigare övervikten uppmärksammas desto lättare är det att åtgärda det. Redan en viktnedgång på 5–10 % ökar förutsättningarna för en god hälsa. (THL, 2014).

3.5.4 Övervikt och självkänsla

En studie visar att självkänslan är sämre hos 5–7-åriga barn med övervikt. Det här gäller både flickor och pojkar. Studien visade också att barn med övervikt som upplever mobbning av sina klasskompisar hade ännu sämre självkänsla än de överviktiga barn som inte blir mobbade i dagismiljön. (Williams, m.fl., 2013, s. 826-828, 830). Även andra undersökningar visar att övervikt påverkar självkänslan. I en metaanalys gällande barn framkom det att ett högt BMI korrelerar med låg självkänsla, medan ett lågt BMI inte behövde innebära en hög självkänsla. För flickor gällde att den fysiska självkänslan var allt lägre ju högre BMI värde de hade. (Cornette, 2008, s. 140).

Även utseendet är av stor betydelse för självkänslan. Harter (2000, s. 133-134) hävdar att forskning om självkänsla visar att av alla domäner och subdomäner är utseendet den variabel som påverkar självkänslan allra mest oberoende av ålderskategori, även för 4-7 åriga barn. (Harter, 2000, s. 133-134). I Dohnt och Tiggemanns (2006) undersökning framgick det emellertid att utseendet inte har stor betydelse för 5-åriga flickors självkänsla. Däremot var den av stor betydelse för flickor i åldern 6-8 år. Undersökningen visade att kamraternas uppfattningar om utseende och tv-program påverkade flickors självkänsla. Flickor som önskade att de var smalare eller som var mindre nöjda med sitt utseende hade lägre självkänsla. Flickor med högre BMI längtade mer efter att vara smala och var mer missnöjda med sitt utseende, än de med lägre BMI. De som var nöjda med sitt utseende hade bättre självkänsla. (Dohnt & Tiggemann, 2006, s. 931-934).

En förklaring till att utseendet är den mest avgörande faktorn för den globala självkänslan kan å ena sidan vara att vår kultur lägger mycket värde vid utseende och vi möter detta konstant i olika medier (Harter, 2000, s. 137). Å andra sidan ser vi på oss själva via speglar av andra människor och föreställda människor. Kompetenser som till exempel idrottslig kompetens, kognitiv kompetens eller popularitet bedöms inte oavbrutet av andra eftersom de inte uppvisas konstant och de är knutna till specifika sammanhang. Däremot är utseende (kropp, ansikte, hår och vikt) inte knutet till en specifik kontext och det förevisas konstant. (Harter, 2012, s. 159).

4 Aktivitetskort för att stärka barns självkänsla

Aktivitetskorten (Bilaga 2) som utarbetats stöder alla självkänslans domäner, den fysiska, sociala, emotionella och kognitiva självkänslans domän. Forskning (O'Mara, Marsh, Craven, Debus, 2006, s. 200-201) visar att ett kortare stödprogram inte ska stöda flera domäner samtidigt. Användningen av aktivitetskorten planeras räcka en längre tid och därför är det motiverat att stöda flera domäner, men endast en domän åt gången. Programmet börjar med att stöda den fysiska självkänslan, eftersom den har stor vikt för den globala självkänslan (Harter, 2000).

Domänspecifik självkänsla stöds bäst genom att man får utveckla kompetenser inom den specifika domänen (Koivisto, 2007, s. 148-150). Verksamhet som koncentrerar sig på att stöda en specifik självkänslodomän ger bättre resultat än sådan verksamhet där man försöker stöda flera självkänslodomäner samtidigt (O'Mara, m.fl., 2006, s. 196). Därför fokuserar aktivitetskorten på att stöda specifika kompetenser inom specifika domäner.

4.1 Handledarens roll

Positiv uppmuntran och feedback är viktig för att stöda självkänslan (Koivisto, 2007, s. 148-150). Det är väsentligt att man har en strategi för att ge beröm som är kopplat till en prestation som är relevant för den specifika kompetens som man vill stärka hos barnen (O'Mara, m.fl., 2006, s. 200). Handledarens uppgift är att med hjälp av aktiviteter och genom målmedveten handling träna barns kompetenser inom specifika självkänslodomäner för att stärka barnens självkänsla. Vilka kompetenser handledaren målmedvetet ska stöda vid de olika aktiviteterna framgår vid varje aktivitet. På aktivitetskorten informeras vilka kompetenser handledaren ska ge feedback på och berömma för att det ska stöda den specifika kompetensen man önskar stöda med aktiviteten.

Andra faktorer som handledaren bör tänka på är till exempel atmosfären under aktivitetstillfällena, växelverkan mellan sig själv och barnen samt barnens individuella behov. Viktiga element gällande atmosfären är till exempel att man värdesätter växelverkan och att man upplever att det inte är någon brådska. Ett klimat där det inte råder brådska ökar växelverkan. Handledarens egen inställning till sig själv, till sina styrkor och brister är viktiga. Det krävs även en medveten och kontinuerlig reflektion över dessa samt verksamhetens målsättning från handledarens sida. (Koivisto, 2007, s. 148-163).

4.2 Lek

Många av de aktiviteter som valts är olika former av lekar. Lek är viktigt med tanke på barns självkänsla eftersom de i lekar kan få uppleva att de lyckas och att de klarar av saker. Detta stärker deras känsla av kompetens och stärker deras självkänsla. Genom leken får barn uppleva att de är socialt, fysiskt, kognitivt och emotionellt kompetenta vilket utvecklar deras självkänsla i positiv riktning. I lekar tillsammans med andra kan barn få uppleva sig sedda, de får goda relationsupplevelser och de kan skapa goda relationer till andra vilket också stöder god självkänsla. (Öhman, 2011, s. 181-182, 187, 228-229). Jokiahio (2002, s. 106-107) säger att lekar som används för att stärka självkänslan bör vara varierande och täcka alla självkänslodomäner. Detta har beaktats vid planeringen av aktivitetskorten.

När barn själv får välja lek bidrar det till deras känsla av att de lyckas och att de är kompetenta, vilket stöder god självkänsla. Detta ökar känslan av kontroll och att aktiviteten upplevs som meningsfull. (Öhman, 2011, s. 181-182). Därför får barnen vissa gånger själva välja vilken lek som ska lekas.

4.3 Aktivitetsstruktur

Programmet beräknas ta en timme per gång och träffen börjar med att man samlar gruppen med en genomgång av vem som är närvarande. Orsaken till att man bör gå igenom programmet innan man börjar är att barnen ska känna sig kompetenta beträffande vad som kommer att ske under sammankomsten och vad man kommer att göra. Tillfället fortsätter sedan med kort information om dagens program och därpå utförs själva aktiviteterna. De två sista programpunkterna består av självutvärdering och en avslutningssång (Bilaga 2). Allsång har visat sig bidra till känsla av gemenskap, glädje och ökad självkänsla (Clift, Hancox, Staricoff & Withmore, 2008, s. 5).

Lekarna är placerad på kort vilka är färgkodade utgående från vilken del av självkänslan leken stöder, färgerna är starka eftersom det har visat sig att barn i åldern 4–7 föredrar starka färger framför pasteller och neutrala gråtoner (Ryberg, 1999, s. 71). De lekar som stärker den fysiska självkänslan har röd som sin färg eftersom denna färg uttrycker lycka, empati och mod. Dessutom uppmuntrar rött till aktivitet, kreativitet och har en pulshöjande effekt på kroppen. (Anderson Feisner, 2006, s. 121, 132; Ryberg, 1999, s. 71-72). Färgen gul har tilldelats de lekar som stärker den sociala självkänslan på grund av att den väcker glädje,

hopp och optimism. Gult stimulerar även till rörligt tänkande och har en energihöjande effekt hos människan. (Anderson Feisner, 2006, s. 122, 132; Ryberg, 1999, s. 73). Lekarna som stöder den kognitiva självkänslan har blå färg av den orsaken att blått uttrycker sanning, lojalitet, trofasthet. Blått ger även en känsla av lugn och är avslappnande för kroppen. (Anderson Feisner, 2006, s. 122; Ryberg, 1999, s. 72-73). Färgen grön har kopplats ihop med de lekar som stöder den emotionella självkänslan eftersom färgen skapar emotionella förutsättningar för ett balanserat sinne, men också för att den tillför människan lugn, målmedvetenhet och en känsla av hälsa (Anderson Feisner, 2006, s. 122; Ryberg, 1999, s. 72).

Utöver dessa finns det också två kort som är orange. Det ena kortet är en bekanta-sig-med-varandra lek och det andra med avslutningssången på. Orange har valts till dessa kort eftersom den färgen står för glädje, klarhet och värme men även för att orange höjer energi nivån och ger upphov till livfulla känslor (Anderson Feisner, 2006, s. 121, 132; Ryberg, 1999, s. 73). Fonten till kortens text har valts utgående från vilka fonter som är lättlästa även för personer med läs- och skrivsvårigheter. Enligt Eva Dahlberg (personlig kommunikation, 4.3.2015) anses de gotiska fonterna vara mera lättlästa än de antikva fonterna och därför valdes fonten Franklin Gothic Demi till aktivitetskorten.

Efter lekarna följer självutvärderingen som går ut på att varje barn, i tur och ordning, berättar vad de upplevde som svårt, roligt och vad de kände att de var bra på. En medveten reflektion av denna form möjliggör en mer realistisk självbild vilket är en viktig faktor för en god självkänsla (Campbell & Lavellee, 1993). När barnen har lekt lekar där de har samarbetat, kan man diskutera vad som var svårt, roligt och vad som de lyckades bra med gällande samarbete. Handledaren bör hjälpa barnen med denna uppgift vid behov. För att handledaren ska kunna hjälpa barnen med denna uppgift bör handledaren iaktta barnen under lekarna. Om barnen i denna reflektionsprocess jämför sin prestation med andras prestationer är det viktigt att hjälpa barnen att fokusera på att jämföra sina egna prestationer med sina tidigare prestationer för att det ska stöda en god självkänsla (Aho & Tarkkonen 1999, s. 125-126). Jokiaho (2002) lyfter fram att man på daghem i Finland har arbetat med att stöda och förbättra barns självkänsla genom olika metoder som stärker barnens självutvärdering.

Aktivitetskorten är utarbetade för att användas under en period på åtta månader, där man fokuserar på en självkänslodomän åt gången i två månader. För varje domän planeras sexton

aktivitetstillfällen. Första aktivitetstillfället inleds med aktiviteter som hjälper barnen att bli bekanta med varandra och med handledarna. Dessutom underlättar aktiviteterna för handledarna att bli bekanta med barnen. Var fjärde träff får barnen välja mellan de aktiviteter som tidigare har utförts. Alla ska få uppleva att de lyckas eftersom det är viktigt för att stöda barnens självkänsla och känsla av kompetens. (Bodin & Hylander, 2002, s. 96-97; Fox & Hagger, 2011, s. 328). Barns självkänsla stärks då de upplever att de lär sig klara av och lyckas med saker de tidigare inte klarat av (Aho & Tarkkonen 1999, s. 125-126). Detta kan åstadkommas genom att handledaren försöker tillföra lite mer utmaningar varje gång.

4.4 Material som stöder fysisk självkänsla

Enligt en undersökning gjord på Högskolan i Borås leder goda motoriska färdigheter hos barn till bättre fysisk självkänsla. Undersökningen lyfter även fram Duesunds litterära verk som påpekar att människan behöver vara fysiskt aktiv. (Mårtensson & Rudén, 2009). Då barnen är fysiskt aktiva utvecklas de grundläggande motoriska färdigheterna (Copeland, m.fl., 2011). Fysisk kompetens är väsentligt för självkänslan och självbilden. Den fysiska kompetensen påverkar barnens vänskapsrelationer och möjligheten till sociala kontakter på ett positivt och glädjande sätt. Lek och rörelse ger barnen flera positiva erfarenheter och upplevelser då de har god fysisk kompetens. Positiva erfarenheter leder till en starkare självkänsla hos barn. (Folkhälsan, u.å.; Mårtensson & Rudén, 2009).

Den fysiska självkänslan består av individens bedömningar av sina fysiska egenskaper (Koivisto, 2007, s. 34). All verksamhet där barnen är fysiskt aktiva utvecklar deras motoriska färdigheter (Copeland, m.fl., 2011). Till de fysiska egenskaperna hör olika sätt att röra sig. När motoriska färdigheterna utvecklas kommer barnen att lyckas bättre med svårare saker som kräver dessa färdigheter. Detta leder till att känslan av kompetens växer hos barnen, vilket stärker självkänslan (Koivisto, 2007, s. 143, 150). Lekarna (Tabell 1) som valts för att stärka den fysiska självkänslan främjar olika kompetenser inom denna domän, exempelvis styrka och balans (Lindwall, 2008, s. 18; Mårtensson & Rudén, 2009).

När barn får upplevelser av att lyckas växer känslan av kompetens gällande de saker som de lyckas med. Känslan av kompetens stärker självkänslan. (Koivisto, 2007, s. 143, 150). Genom de fysiska lekarna har barnen möjlighet att uppleva att de lyckas röra sig på olika sätt. Detta betyder att de kan utvecklas och känna att de klarar av flera olika fysiska rörelser.

Motorik, balans, styrka, smidighet och snabbhet är några av de delar av den fysiska självkänslan barnen kan uppleva att de utvecklar och lyckas med i de valda lekarna. En av de valda lekarna ”Pröva redskap och material fritt” innefattar att barnen själva får välja vad de gör. Detta bidrar till att barnen har möjlighet att göra saker de tycker om och saker de tycker att de är bra på, vilket ger dem känslan av kompetens som i sin tur stärker självkänslan. (Öhman, 2011, s. 181-182).

Känslan av misslyckande inom en fysisk aktivitet, som barnen anser viktig, kan ha en negativ inverkan på den fysiska självkänslan (Lindwall, 2008, s. 18-19). När barnen känner att de inte kan uppnå den förväntade fysiska nivån eller slutföra en fysisk aktivitet kan de uppleva misslyckande. Handedaren bör under de fysiska lekarna se till att leken är anpassad till rätt nivå utgående från barnens kompetenser och rörelseförmåga samt att barnen inte väljer för utmanande uppgifter då möjligheten att välja finns.

Handledarens uppmuntran och beröm är viktiga för att stärka självkänslan hos barnen. Att feedbacken är kopplad direkt till aktiviteten och barnens prestationer är relevant för att ha en inverkan på målsättningen, det vill säga att stärka barnens fysiska självkänsla. (O'Mara, m.fl., 2006, s. 194). Handedaren bör visa barnen att de tror på deras förmågor och uppmuntra till utveckling. Feedback och speciellt positiv respons är betydelsefull för att barnens självkänsla ska stärkas. Upprätthållandet av respekt och rättvisa i guppen är även en del av handledarens uppgift. Trygghet ger mod hos barnen. (Koivisto, 2007, s. 148- 150, 159).

Tabell 1. Lekarna inom domänen för fysisk självkänsla.

Lek	Kompetens område	Handledarens fokusområde
Kom hem alla barn	Smidighet och uthållighet.	Uppmuntra till smidighet och kreativitet för att hitta olika rörelsesätt.
Balansleken	Balans.	Uppmuntra till balans och koordination.
Spegel	Balans och koordination.	Uppmuntra till smidighet och balans.
Hinderbana	Smidighet, snabbhet, styrka och koordination.	Uppmuntra till mångsidighet och aktivitet.
Pröva redskap och material fritt	Valfri kompetens.	Uppmuntra barnen till att testa på olika fysiska aktiviteter. Ge positiv feedback på de utförda aktiviteterna.
Dragkamp	Styrka.	Uppmuntra till styrka och samarbete.

4.5 Material som stöder social självkänsla

Genom sociala lekar får barn bland annat öva sina kunskaper och färdigheter gällande kommunikation och interaktion samt empati. Samtidigt får de en känsla av samhörighet och delaktighet vilket även är mycket viktigt med tanke på självkänslans utveckling. Självkänslan är bunden till hur barn blir accepterade av, för dem viktiga, sociala kontakter och av sin omgivning. Samhörigheten har även visat sig vara en viktig del av barns identitetsutveckling. (Öhman, 2011, s. 107-108, 228).

För 5–7 åriga barn är vänskapsrelationer mycket betydelsefulla eftersom respekt från kamrater är viktigt för självkänslan (Mangs & Martell, 1995, s. 210, Hwang & Nilsson, 2011, s. 277). Även Järnström (2010) betonar i sitt examensarbete vänskapsrelationernas betydelse för självkänslans utveckling hos barn och för deras trivsel i dagvården. Barn som har dålig självkänsla har oftast även svårt i samspelet med andra barn.

Den sociala självkänslan hos barnen byggs upp av den egna bedömningen av hur de klarar sig socialt och hur omtyckta de är (Koivisto, 2007, s. 32-34; Harter, 2012, s. 23). Barnens självkänsla utvecklas och stärks när de känner att de blir sedda och får vara delaktiga i lekar med andra barn (Öhman, 2011, s. 181-182, 227-229). I de valda lekarna (Tabell 2) får barnen chans att öva på och utveckla sina förmågor till samarbete och kommunikation med andra barn. Tillsammans, men även som individ, kan barnen känna att de lyckas när de klarar av att utföra uppgifter som lekarna innefattar. Att lyckas med olika uppgifter ger barnen känsla av kompetens, vilket i sin tur stärker självkänslan (Koivisto, 2007, s. 143, 150). När barn får beröm men också när de själva uppmuntrar och berömmar andra stärks deras självkänsla eftersom de bidrar till goda relationer barnen sinsemellan (Aho & Tarkkonen, 1999, s. 93-94; O'Mara, m.fl., 2006, s. 194).

Känslan av misslyckande i de sociala lekarna kan uppstå exempelvis genom att barnen känner sig utanför eller att de inte vågar vara aktivt deltagande. Känslan kan även uppstå på grund av kommunikationssvårigheter. Känslan av misslyckande uppstår antingen då hela gruppen känner att de misslyckas eller då endast en individ upplever att den misslyckas. I dessa fall ska handledaren finnas där för barnen och hjälpa dem eftersom misslyckande kan ha en negativ effekt på självkänslan (Lindwall, 2008, s. 18-19).

Handledare ska i de sociala lekarna se till att alla är delaktiga i aktiviteterna och blir sedda av de andra barnen samt att det råder rättvisa och respekt i gruppen (Koivisto, 2007, s. 148-150; Öhman, 2001, s. 182). De ska finnas där som stöd och uppmuntra barnen till att kommunicera och interagera med varandra, men också uppmuntra till en bredare kreativitet. Att ge positiv och betydelsefull feedback gällande barnens sociala förmågor och prestationer är betydande för att stärka barnens självkänsla. Handledaren ska också våga lita på barnens kunnande inom den sociala kompetensen. (Koivisto, 2007, s. 148-150, 159).

Tabell 2. Lekarna inom domänen för social självkänsla.

Lek	Kompetens område	Handledarens fokusområde
Hjulet	Samarbete, kommunikation och problemlösning som grupp.	Uppmuntra till diskussion och kreativt tänkande i gruppen.
Knuten	Diskussion och samarbete.	Uppmuntra till gemenskap, samarbete och kommunikation.
Tornet	Kommunikation och samarbete.	Uppmuntra till delaktighet hos barnen samt diskussion.
Skicka bollen	Kommunikation, samarbete och kreativitet.	Uppmuntra till variation, kreativitet samt kommunikation i gruppen.
Magiska pinnen	Kommunikation och samarbete.	Uppmuntra till samspel och interaktion gruppen.
Att berömma andra	Förmåga att uppmärksamma andra människor.	Uppmuntra till vänlighet och empati.

4.6 Material som stöder kognitiv självkänsla

I detta kapitel beskrivs hur den kognitiva självkänslan kan stödjas hos barn. Kognitiva självkänslan byggs upp av barnens egna bedömningar av sina kognitiva kompetenser och färdigheter (Koivisto, 2007, s. 32-34; Harter, 2012, s. 23). De valda lekarna (Tabell 3) övar samt utvecklar barnens olika kompetenser som hör till det kognitiva området.

Lekarna utvecklar minne, språkliga kunskaper, koncentration och problemlösningsförmåga hos barnen. Genom diskussion och kreativitet lär sig barnen individuellt samt som grupp att lösa olika problem och fatta beslut. Barnen får öva på att minnas genom lekar som kräver koncentration och uppmärksamhet och språket övas genom lekar som utvecklar verbal uttryckningsförmåga. Att öva och utveckla dessa kompetenser stärker och utvecklar självkänslan hos barnen (Aho & Tarkkonen, 1999, s. 97).

Då barn lyckas med kompetenser de anser viktiga stärks självkänslan inom den specifika domänen (Koivisto, 2007, s. 143, 150). Inom de utvalda lekarna kan barnen utveckla och känna att de lyckas gällande flera olika delar av den kognitiva självkänslan. Minne och koncentration är de två huvudsakliga delarna som övas, men även diskussion, beslutsfattande och problemlösning individuellt samt som grupp tränas. Dessa är områden som barnen kan lyckas inom.

Misslyckande inom en kompetens som barn anser vara viktig kan påverka självkänslan negativt. (Lindwall, 2008, s. 18-19). Inom denna domän kan barnen uppleva att de inte minns, att de saknar förmåga att lösa problem eller fatta beslut men de kan också uppleva svårigheter med språket. Det är viktigt att barnen känner att det finns någon där om de misslyckas och att någon tror på deras kunskaper och förmågor (Koivisto, 2007, s. 148-150).

Gällande den kognitiva självkänslan ska handledaren uppmuntra barnen och ge feedback på deras insats, men också stöda barnen i deras utveckling (Koivisto, 2007, s. 148-150, 159). Handledaren bör uppmuntra barnen att våga vara delaktiga i lekarna och diskutera med de andra barnen för att kunna lösa problem (Burns enligt Aho & Tarkkonen, 1999, s. 98). Att hjälpa barnen utöka sin kreativitet, sin språkliga kunskap samt konceptionsförmåga och minne är även viktigt. Barnen bör få positiv feedback men även konstruktiv kritik av handledaren för att kunna utvecklas och stärka sina kognitiva kunskaper och därigenom sin kognitiva självkänsla. (Koivisto, 2007, s. 32-34).

Tabell 3. Lekarna inom domänen för den kognitiva självkänslan.

Lek	Kompetens område	Handledarens fokusområde
Pomeripossa	Minne.	Uppmuntra till deltagande och mod. Finnas som hjälp och stöd för att barnen ska minnas.
Trasiga telefonen	Koncentration och minne	Uppmuntra till koncentration och ge positiv feedback på hur barnen lyckas föra berättelsen vidare.
Flygande mattan	Problemlösning och beslutsfattning.	Uppmuntra till diskussion och samarbete samt hjälpa i problemlösningsprocessen.
Ett ord i taget	Språkutveckling och kreativitet.	Uppmuntra till kreativitet och finnas som hjälp vid språkproblem, samt ge positiv feedback på berättelsen.

4.7 Material som stöder emotionell självkänsla

Då barn lär känna sig själva och sina känslor, genom att bli förstådda och bekräftade, ökar även förståelsen för hur andra känner sig (Brodin & Hylander, 2002, s. 103). Förmågan att känna empati existerar dock inte hos barn om de egna känslorna och behoven inte är

tillfredsställda. Lek har visat sig ha ett mycket starkt samband med förmågan till empati och utvecklingen av empati. Leken stöder barnen att utveckla sin empatiska förståelse och handlingskraft. Genom bland annat rollbyte lär sig barnen perspektivtagande samt att samarbeta genom att tillsammans med sina lekkamrater komma överens om rollernas innehåll. (Brodin & Hylander, 2002, s. 108; Öhman, 2011, s. 169-174).

Kunskapen om sina egna känslor ökar då barnen får hjälp med att reflektera över följderna av olika handlingar. Genom detta ökar även förståelsen för hur de ska handla vid känslomässiga beslut. När barnen tänker efter istället för att endast känna och agera ger det dem kontroll över sina handlingar. Det här medför att känslan av misslyckande och frustration minskar samtidigt som känslan av glädje och stolthet ökar. (Brodin & Hylander, 2002, s. 119).

Den emotionella självkänslan består av individens bedömningar av de egna karaktärsdragen och de egna känslorna (Koivisto, 2007, s. 32- 34; Harter, 2012, s. 23). Därför är det viktigt att barn får träna på att uttrycka sina känslor både verbalt och med hjälp av kroppsspråket för att kunna beskriva vad de känner. Genom att lära sig förstå sina egna känslor kan barnen också lättare förstå andra människors känslor. I lekarna (Tabell 4) ska barnen dela med sig av sina känslor och berätta för de andra barnen hur de känner. Detta bidrar till att barnen lär sig uppfatta och respektera andra barns känslor och att alla definierar exempelvis känslan glädje på ett individuellt sätt. (Brodin, 2002, s. 33-34, 36-37; Öhman, 2011, s.173).

Att lyckas är något som hos människan tillför känsla av kompetens, vilket i sin tur bidrar till att självkänslan stärks (Koivisto, 2007, s. 143, 150). I lekarna kan barnen uppleva att de lyckas på flera olika sätt. De kan till exempel lära sig att sätta ord på en känsla som de inte tidigare kunnat beskriva eller att våga dela med sig av sina känslor till de övriga i gruppen, om de tidigare inte vågat öppna sig för andra. Att gestalta känslor med kroppen och lära sig förstå hur andra upplever ens kroppsspråk kan även det bidra till en känsla av att lyckas.

Misslyckande i dessa lekar kan i värsta fall leda till att barnen låser sig och inte alls vågar prata om känslor. En känsla av misslyckande kan även sänka självkänslan hos barnet. (Lindwall, 2008, s. 18-19). Därför gäller det att i lekarna se till att barnen känner sig bekväma med de olika känslorna men även med gruppen.

Handledarens uppgift under lekarnas gång är att uppmuntra barnen till att våga visa sina känslor och beskriva dem för andra. De ska även finnas där och hjälpa barnen hitta ord för känslorna, men samtidigt undvika att sätta orden i mun på barnen. Handledaren ska också hjälpa barnen med kroppsspråket. (Koivisto, 2007, s. 148- 150). En viktig del av den emotionella självkänslan är att dela med sig av sina känslor till andra och att respektera andras känslor. Handledaren bör därför se till att det råder rättvisa och respekt i gruppen för att alla ska känna sig bekväma med att dela med sig av sina känslor till den övriga gruppen. (Koivisto, 2007, s. 148- 150, 159). Här är feedbacken från handledaren viktig med tanke på att barnen ska känna att de klarat av att uttrycka sina känslor verbalt och med hjälp av kroppsspråket samt att de förstår att alla har individuella känslor i samma situation.

Tabell 4. Lekarna inom den emotionella självkänslan.

Lek	Kompetens område	Handledarens fokusområde
Statyer med känsla	Uttrycka känslor genom kroppsspråk.	Uppmuntra till användning av kroppen som sätt att uttrycka känslor.
Här och nu känsla	Uttrycka känslor genom ord och teckningar.	Uppmuntra till användning av ord för att uttrycka känslor, men även kreativa förmågor.
Beskriv känslor	Uttrycka bilakänslor genom ord och kroppsspråk samt koppla ihop känslor med bilder.	Uppmuntra till variation i användningen av ord och kroppsspråk för uttryck av känslor. Samt mod att uttrycka och diskutera sina känslor, men även förståelse för andras känslor.

5 Resultat

Domänspecifik självkänsla inverkar på individens agerande inom domänen, på välbefinnande och på den globala självkänslan. Hur mycket den domänspecifika självkänslan inverkar på den globala självkänslan är beroende av hur mycket den specifika domänen eller aktiviteten värdesätts av individen. Självkänslan är mest sårbar när man upplever misslyckanden i de domäner som är viktiga för en själv. Den globala självkänslan inverkar inte alls i samma grad på domänspecifik självkänsla eller på agerandet inom skilda domäner.

Utseendet är av stor betydelse för självkänslan även för barn. Högt BMI korrelerar med svag självkänsla. Lågt BMI korrelerar däremot inte med god självkänsla. De barn som är mer nöjda med sitt utseende har bättre självkänsla. Hur barn bemöts av vuxna och sina egna kamrater är också av stor betydelse. Barn med övervikt i åldern 5–7 år som blir mobbade på grund av sin övervikt har sämre självkänsla än de barn med övervikt som inte blir mobbade.

I litteraturen görs det inte skillnad mellan modeller för självkänslans uppbyggnad för personer med övervikt. Den hierarkiska modellen används oberoende av till exempel personers vikt, kön, etnicitet, ålder eller invaliditet. Av alla modeller för självkänslan har den hierarkiska modellen fått mest stöd och använts som grund i största delen av forskningen rörande självkänsla (Lindwall, 2008, s. 17). Modellen visade sig vara omfattande och i den tidigare forskningen framkom det inte att det från modellen skulle fattas några aspekter gällande självkänslan. Därför valdes den hierarkiska modellen av självkänslan (Figur 1) som bas för detta arbete.

Det finns två argument för att man i interventionsprogram bör koncentrerar sig på att stärka domänspecifik självkänsla i stället för den globala självkänslan. För det första visar forskning att interventionsprogram som går ut på att stärka domänspecifik självkänsla har bättre effekt och lyckas bättre med att stärka självkänslan än interventionsprogram som riktar sig mot den globala självkänslan (O'Mara, m.fl., 2006, s. 201). För barn i åldern 5–7 år är betydelsen av kompetenser och de domänspecifika självkänslorna viktig (Harter, 2006, s. 515; Koivisto, 2007, s. 159). Av dessa orsaker fokuserar detta arbete på att stärka de domänspecifika självkänslorna och inte den globala självkänslan.

Genom att stärka känslan av en domänspecifik kompetens kan man stärka självkänslan för den domän som kompetensen tillhör. När barn känner att de lyckas växer känslan av kompetens, vilket i sin tur stärker självkänslan. (Koivisto, 2007, s. 143, 150). För att stärka de domänspecifika självkänslorna har aktivitetskort utarbetats. Varje aktivitetskort består av en aktivitet med hjälp av vilken specifika kompetenser tillhörande en specifik domän av självkänslan kan stärkas. Det har utarbetats aktivitetskort för att stärka alla skilda domäner av självkänslan. När barn får uppleva att de lyckas i aktiviteterna växer deras känsla av kompetens, som stärker deras självkänsla.

Handledarens feedback till barnen inverkar på den självkänslastärkande effekten av aktiviteterna. Handledarens beröm har största effekt när berömmet är riktad till barns egenskaper som är direkt kopplade till de aktiviteter de utför och när aktiviteterna är kopplade till den domän av självkänslan man har för avsikt att stärka. (O'Mara, m.fl., s. 194). Därför finns det på aktivitetskorten anvisningar åt handledaren angående vilka kompetenser som den bör ge positiv feedback åt barnen om.

6 Avslutande diskussion

De lekar som beskrivs på aktivitetskorten är inte de enda som lämpar sig för att stärka självkänslan, men avgränsningen gjordes eftersom dessa lekar är mycket lämpliga för det här ändamålet. Varje enskild lek representerar en domän av självkänslan även om många lekar kan stöda flera domäner.

Det har dykt upp flera etiska frågor under arbetets gång. Dessa är till exempel: "Får alla chansen att delta?", "Kommer programmet att anpassas i ett visst område eller ort eller i hela Finland?", "Är det endast möjligt för vissa kommuner eller områden att delta?", "Hur ska dessa väljas för att det ska bli etiskt korrekt?" och "Finns det något sätt man skulle kunna handla på för att inkludera så många som möjligt i så stora delar av landet som möjligt?".

Andra tankar som uppkommit är om det är etiskt rätt att välja ut endast barn med övervikt eftersom en viss grupp av barn då pekas ut. Ett motargument är om det är etiskt rätt att inte välja ut dessa eftersom aktivitetsprogrammet ska fokusera på självkänslan hos barn med övervikt. Även hur man ska ta upp problemet med föräldrar och diskutera ett eventuellt deltagande i aktivitetsgruppen har väckt frågor. Det är en skyldighet att lyfta fram problemet.

Dock måste man tänka på hur det ska göras för att undvika att såra någon eftersom alla reagerar olika (Magnusson, 2013, s. 25). Som följd av detta uppstod frågor kring hur mycket som ska berättas för barnen. Bör barnen exempelvis bli medvetna om att gruppens syfte är att stärka självkänslan eller ska det endast få veta att det är en aktivitetsgrupp där man leker lekar och lär känna andra barn? Är det barnen eller föräldrarna som bestämmer om barnen ska delta eller inte? Slutsatsen av dessa frågor är att det huvudsakligen är föräldrarnas uppgift att tillsammans med sina barn fundera och bestämma hur de ska gå till väga. Här är det viktigt att man beaktar barnens och familjens självbestämmanderätt. Även om man har en stark vilja att göra gott måste man ändå kunna respektera de val som de gör (Magnusson, 2013, s. 24).

Vid genomgång av litteratur har det framkommit att socioekonomiska skillnader inverkar på resultatet av interventionsprogram som är kopplade till hälsan. Även om man strävar till att utjämna hälsoskillnader med interventionsprogram gällande övervikt, tenderar dessa program att öka hälsoskillnader mellan socioekonomiska klasser. Interventioner mot barnfetma har bäst effekt på barn från högre socioekonomiska klasser medan effekten på barn med lägre socioekonomisk ställning inte är lika bra. (Plachta-Danielzik, 2007; Magnusson, 2013, s. 105). Detta väckte frågor kring varför det gör det och om detta på något sätt kunde motverkas. Bierman, Domitrovich, Welsh och Gest (2014, s. 227) skriver att man kan öka interventionsprogrammets effekt på barn från lägre socioekonomiska klasser genom att stöda dessa barn att utveckla bra sociala, emotionella och kognitiva färdigheter samt att stöda deras mentala hälsa. Aktivitetskorten stöder utvecklingen av deras sociala, emotionella och kognitiva färdigheter. Därför kan man hävda att då aktivitetskorten används, på det sätt som beskrivits i arbetet, stärks sådana kompetenser som är viktiga för att förebygga hälsoskillnader mellan socioekonomiska klasserna i samhället.

Arbetet ger en bättre bild över vad självkänslan har för betydelse hos barn med övervikt, varför det är viktigt att stärka den samt på vilket sätt den kan stärkas. Ett utvecklingsförslag på arbetet är att aktivitetskorten skulle testas, för att sedan kunna vidareutvecklas. En annan form av vidareutveckling kunde tänkas gälla specifika målgruppen. Det kanske finns andra grupper av barn än de med övervikt som kunde ha nytta av att delta i ett program där målsättningen är att stärka deras självkänsla. Ett exempel på en sådan grupp kunde vara barn på den barnpsykiatriska avdelningen. Det finns inget som talar för att inte alla barn kunde

ha nytta av aktivitetskorten. Daghem och förskolor är exempel på platser där aktivitetskorten också kunde användas.

Källförteckning

Aho, S. & Heino, S., 2000. *Itsetunnon vahventaminen päiväkodissa*. Turku: Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Julkaisusarja A:191.

Anderson Feisner, E., 2006. *Color studies*. New York: Fairchild Publications.

Bell, J., 2011. *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur AB.

Bierman, K.L., Nix, R.L., Domitrovich, C.E., Welsh, J.A. & Gest, S.D., 2014. The Head Start REDI Project and School Readiness. I: A.J. Reynolds, A.J. Rolnick & J.A. Temple (red.) *Health and Education in Early Childhood Predictors, Interventions, and Policies*. Cambridge: Cambridge University Press.

Bodin, M. & Hylander, I., 2002. *Själv-känsla - att förstå sig själv och andra*. Stockholm: Liber AB.

Campbell, J.D., & Lavelle, L.F., 1993. Who am I? The Role of Self-Concept Confusion in Understanding the Behavior of People with Low Self-Esteem. The Plenum Series In Social/Clinical Psychology. I: R.F. Baumeister red. *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*. Plenum Series in Social/Clinical Psychology. New York: Plenum Press.

Carlsson, B., 1999. *Grundläggande forskningsmetodik för medicin och beteendevetenskap*. Stockholm: Liber AB.

Clift, S., Hancox, G., Staricoff, R. & Withmore, C., 2008., s. 5. *Singing and Health: Summary of a Systematic Mapping and Review of Non-Clinical Research*. Sidney: Canterbury Christ Church University, Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health, Sidney De Haan Reports:5.

<http://www.creativityaustralia.org.au/wp-content/uploads/2012/05/Report-5-Systematic-Mapping-and-Review.pdf> (hämtat: 15.04.2015).

Copeland, K., Kendeigh, C., Saelens, B., Kalkwarf, H. & Sherman, S., 2011. Physical activity in child-care centers: do teachers hold the key to the playground? *Oxford Journals*, 27 (1), s. 81-100.

Cornette, R., 2008. The Emotional Impact of Obesity on Children. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 5(3), s. 163-141.

Dohnt, H., Tiggemann, M., 2006. The Contribution of Peer and Media Influences to the Development of Body Satisfaction and Self-Esteem in Young Girls: A Prospective Study. *Developmental Psychology*, 43(5), s. 929-936.

Evenshaug, O. & Hallen, D., 2001. *Barn- och ungdomspsykologi*. Lund: Studentlitteratur.

Folkhälsan, u.å. *Motion för barn*. [Online]

<http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Motion--rorelse/Motion-for-barn/> (hämtat: 08.04.2015).

Forsberg, C. & Wengström, Y., 2013. *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm: Natur & Kultur.

Forskningsetiska delegationen, 2012. *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den I Finland*. Helsingfors.

Gottberg, M-P., 2007. *Social och emotionell träning för alla barn – en praktisk handbok för skolan, förskolan och föräldrar*. Jönköping: Brain Books AB.

Harter, S., 1982. The Perceived Competence Scale for Children. *Child Development*, 52(1), s. 87-97.

Harter, S., 2000. Is Self-Esteem Only Skin-Deep? The Inextricable Link Between Physical Appearance and Self-Esteem. *Reclaiming Children and Youth*, 9(3), s. 133-138.

Harter, S., 2006. The Self. I: W. Damon, R.M. Lerner & N. Eisenberg red. *Handbook of Child Psychology. Volume 3, Social, Emotional, and Personality Development*, s. 505-570. (6. uppl.) New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Harter, S., 2012. *The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations*. New York: Guilford Press.

Hwang, P. & Nilsson, B., 2011. *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.

Johnson, M., 2011. *Självkänsla och anpassning*. Lund: Studentlitteratur.

Jokiaho, E., 2002. *Esi- ja alkuopetusikäisten lasten minäkuvia Päämääränä hyvä itsetunto: lapset arvioivat itseään, opettaja tukee arviointia*. (Tutkiva opettaja, 1/2002). Jyväskylä: Tuope.

Järnström, I., 2010. *Att stöda barns vänskapsrelationer med hjälp av social och emotionell träning*. Åbo: Examensarbete för socionomexamen. Yrkeshögskolan Novia, Utbildningsprogrammet för det sociala området.

Kajaanin ammattikorkeakoulu, u.å. *Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta*. [Online] www.kamk.fi (hämtat: 25.04.2015).

Keltikangas-Järvinen, L., 2006. *Hyvä itsetunto*. Juva: WS Bookwell Oy.

Koivisto, P., 2007. "Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa": *Päivähoidon toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetunto vahvistavaksi*. (Jyväskylä studies in education, psychology and social research, 311). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Koivisto, P., 2011. Lasten itsetunnon vahvistaminen päivähoidon arjessa. I: K. Alila & S. Parrila red. *Lapsen arki ja vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa*. Oulu: Ediva.

Käypähoito, 2015. *Lihavuus (lapset)*. [Online] <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50034> (hämtat: 18.03.2015).

Lekarkivet, u.å. [Online]

www.lekarkivet.se (hämtat: 08.04.2015).

Lindwall, M., 2008. Sjävlkänsla – bortom bästsäljande populism och teoretiskt vingliga nybyggen. *Psykologitidningen*, 2008(12), s. 17-19.

Lindwall, M., Aççi, F.H., Palmeira, A., Fox, K.R. & Hagger, M.S., 2011. The Importance of Importance in the Physical Self: Support for the Theoretically Appealing but Empirically Elusive Model of James. *Journal of Personality*, 79(2), s. 303-334.

Magnusson, M., 2013. *Förebygga barnfetma och främja jämlik hälsa*. Lund: Studentlitteratur AB.

Mangs, K. & Martell, B., 1995. *0–20 år i psykoanalytiska perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.

Mårtensson, S. & Rudén, S., 2009. *Någon nytta har det väl... – en studie av sambandet mellan barns motoriska förmåga och deras motoriska självkänsla*. Borås: Examen i pedagogik. Högskolan i Borås, pedagogiska programmet.

Mörk, J., 2011. *I rörelse med KOPESO - Ett arbetsmaterial som stöd för barns kroppsuppfattning och resiliens*. Åbo: Examen i socialpedagogik. Yrkeshögskolan Novia, det sociala området.

Nowicka, P. & Flodmark, C-E., 2006. *Barnövervikt i praktiken – evidensbaserad familjeviktsskola*. Danmark: Narayana Press.

O'Mara, A.J., Marsh, H.W., Craven, R.G. & Debus, R.L., 2006. Do Self-concept Interventions Make a Difference? A Synergistic Blend of Construct Validation and Meta-Analysis. *Educational Psychologist*, 41(3), 181-206.

Patel, R. & Davidson, B., 2003. *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.

Patel, R. & Davidson, B. 2014. *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur AB.

Plachta-Danielzik, S., Pust, S., Asbeck, I., Czerwinski-Mast, M., Langnäse, K., Fischer, C., Bosy-Westphal, A., Kriwy, P., & Müller, M.J., 2007. Four-year Follow-up of School-based Intervention on Overweight Children: The KOPS Study. *Obesity*, 15(12), s. 3159-3169. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2007.376/full> (hämtat: 17.04.2015).

Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. & Rosenberg, F., 1995. Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), s. 141-156.

Ryberg, K., 1999. *Färger i vardagsliv och terapi*. Västerås: ICA bokförlag.

Shavelson, R.J., Hubner, J.J. & Staton, G.C., 1976. Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407-441.

THL, 2013. *Lasten ja nuorten terveystutkimus (LATE)*. [Online] <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/lasten-ja-nuorten-terveysseurantatutkimus-late> (hämtat: 20.01.2015).

THL, 2014. *Lihavuus*. [Online] <http://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/lihavuus> (hämtat: 20.01.2015).

WHO, 2014. *Obesity and overweight*. [Online] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> (hämtat: 20.01.2015).

Williams, N.A., Fournier, J., Coday, M., Richey, P.A., Tylavsky, F.A. & Hare, M.E., 2013. Body esteem, peer difficulties and perceptions of physical health in overweight and obese urban children aged 5 to 7 years. *Child: Care, Health & Development*, 39(6), s. 825-834.

Öhman, M., 2011. *Det viktigaste är att få leka*. Stockholm: Liber AB.



Manual för aktivitetskort



Katinka Fellman, Sofia Johansson, Ida Lindholm och Trygve Svahnström

Till handledaren

I den här manualen finns anvisningar för aktivitetkorterna som stöder självkänslan hos barn med övervikt i åldern 5–7 år. Aktivitetkorterna är uppbyggda för att stärka alla självkänslans domäner; fysisk, social, kognitiv och emotionell. De är utarbetade för att användas under en period på åtta månader, där man fokuserar på en självkänslodomän åt gången i två månader. För varje domän planeras sexton aktivitetstillfällen. Vid aktivitetstillfället fokuserar ni på ett tema, det vill säga en domän per gång. Allt som allt finns det 21 kort, de röda korten fokuserar på den fysiska självkänslan, de gula på den sociala, de blåa på de kognitiva och de gröna på den emotionella. Utöver dessa finns det två kort som är orange på vilket det finns en bekanta-sig-med-varandra lek som kan användas vid första träffen för att barnen ska bli bekanta med varandra och på det andra kortet en avslutningssång.

Strukturen för en aktivitetsträff är följande; Till en början samlar ni gruppen genom en namn- och närvaroöverblick. Sedan följer information om dagens aktivitet. Därefter följer dagens aktivitet/aktiviteter som ni väljer utgående från dagens tema. Träffen avslutas med en reflektion och utvärderingsstund. Tanken är att barnen ska få reflektera över vad de gjort, vad som var svårt, vad de var bra på, vad de lärt sig och hur de har upplevt aktiviteten. Innan alla går hem avslutar ni med avslutningssången.

Er uppgift som handledare är att se till att alla trivs, hittar sin plats i gruppen och att hjälpa barnen att förstå och kunna utföra lekarna. Att planera och variera aktivitetsträffarna och att se till att allt material som behövs finns på plats. Er huvudsakliga uppgift är dock att hjälpa barnen att utveckla sin självkänsla inom alla domäner. Härfter följer information och vägledning för hur ni som handledare ska kunna stöda barnen på bästa sätt och vad de olika lekarna i domänerna innefattar.

Lycka till!

Material som stöder fysisk självkänsla

Enligt en undersökning gjord på Högskolan i Borås leder goda motoriska färdigheter hos barn till bättre fysisk självkänsla. Undersökningen lyfter även fram Duesunds litterära verk som påpekar att människan behöver vara fysiskt aktiv. (Mårtensson & Rudén, 2009). Då barnen är fysiskt aktiva utvecklas de grundläggande motoriska färdigheterna (Copeland, m.fl., 2011). Fysisk kompetens är väsentligt för självkänslan och självbilden. Den fysiska kompetensen påverkar barnens vänskapsrelationer och möjligheten till sociala kontakter på ett positivt och glädjande sätt. Lek och rörelse ger barnen flera positiva erfarenheter och upplevelser då de har god fysisk kompetens. Positiva erfarenheter leder till en starkare självkänsla hos barn. (Folkhälsan, u.å.; Mårtensson & Rudén, 2009).

Den fysiska självkänslan består av individens bedömningar av sina fysiska egenskaper (Koivisto, 2007, s. 34). All verksamhet där barnen är fysiskt aktiva utvecklar deras motoriska färdigheter (Copeland, m.fl., 2011). Till de fysiska egenskaperna hör olika sätt att röra sig. När motoriska färdigheterna utvecklas kommer barnen att lyckas bättre med svårare saker som kräver dessa färdigheter. Detta leder till att känslan av kompetens växer hos barnen, vilket stärker självkänslan (Koivisto, 2007, s. 143, 150). Lekarna (Tabell 1) som valts för att stärka den fysiska självkänslan främjar olika kompetenser inom denna domän, exempelvis styrka och balans (Lindwall, 2008, s. 18; Mårtensson & Rudén, 2009).

När barn får upplevelser av att lyckas växer känslan av kompetens gällande de saker som de lyckas med. Känslan av kompetens stärker självkänslan. (Koivisto, 2007, s. 143, 150). Genom de fysiska lekarna har barnen möjlighet att uppleva att de lyckas röra sig på olika sätt. Detta betyder att de kan utvecklas och känna att de klarar av flera olika fysiska rörelser. Motorik, balans, styrka, smidighet och snabbhet är några av de delar av den fysiska självkänslan barnen kan uppleva att de utvecklar och lyckas med i de valda lekarna. En av de valda lekarna ”Pröva redskap och material fritt” innefattar att barnen själva får välja vad de gör. Detta bidrar till att barnen har möjlighet att göra saker de tycker om och saker de tycker att de är bra på, vilket ger dem känslan av kompetens som i sin tur stärker självkänslan. (Öhman, 2011, s. 181-182).

Känslan av misslyckande inom en fysisk aktivitet, som barnen anser viktig, kan ha en negativ inverkan på den fysiska självkänslan (Lindwall, 2008, s. 18-19). När barnen känner att de

inte kan uppnå den förväntade fysiska nivån eller slutföra en fysisk aktivitet kan de uppleva misslyckande. Handledaren bör under de fysiska lekarna se till att leken är anpassad till rätt nivå utgående från barnens kompetenser och rörelseförmåga samt att barnen inte väljer för utmanande uppgifter då möjligheten att välja finns.

Handledarens uppmuntran och beröm är viktiga för att stärka självkänslan hos barnen. Att feedbacken är kopplad direkt till aktiviteten och barnens prestationer är relevant för att ha en inverkan på målsättningen, det vill säga att stärka barnens fysiska självkänsla. (O'Mara, m.fl., 2006, s. 194). Handledaren bör visa barnen att de tror på deras förmågor och uppmuntra till utveckling. Feedback och speciellt positiv respons är betydelsefull för att barnens självkänsla ska stärkas. Upprätthållandet av respekt och rättvisa i guppen är även en del av handledarens uppgift. Trygghet ger mod hos barnen. (Koivisto, 2007, s. 148- 150, 159).

Tabell 1. Lekarna inom domänen för fysisk självkänsla.

Lek	Kompetens område	Handledarens fokusområde
Kom hem alla barn	Smidighet och uthållighet.	Uppmuntra till smidighet och kreativitet för att hitta olika rörelsesätt.
Balansleken	Balans.	Uppmuntra till balans och koordination.
Spegel	Balans och koordination.	Uppmuntra till smidighet och balans.
Hinderbana	Smidighet, snabbhet, styrka och koordination.	Uppmuntra till mångsidighet och aktivitet.
Pröva redskap och material fritt	Valfri kompetens.	Uppmuntra barnen till att testa på olika fysiska aktiviteter. Ge positiv feedback på de utförda aktiviteterna.
Dragkamp	Styrka.	Uppmuntra till styrka och samarbete.

Material som stöder social självkänsla

Genom sociala lekar får barn bland annat öva sina kunskaper och färdigheter gällande kommunikation och interaktion samt empati. Samtidigt får de en känsla av samhörighet och delaktighet vilket även är mycket viktigt med tanke på självkänslans utveckling. Självkänslan är bunden till hur barn blir accepterade av, för dem viktiga, sociala kontakter och av sin omgivning. Samhörigheten har även visat sig vara en viktig del av barns identitetsutveckling. (Öhman, 2011, s. 107-108, 228).

För 5–7 åriga barn är vänskapsrelationer mycket betydelsefulla eftersom respekt från kamrater är viktigt för självkänslan (Mangs & Martell, 1995, s. 210, Hwang & Nilsson, 2011, s. 277). Även Järnström (2010) betonar i sitt examensarbete vänskapsrelationernas betydelse för självkänslans utveckling hos barn och för deras trivsel i dagvården. Barn som har dålig självkänsla har oftast även svårt i samspelet med andra barn.

Den sociala självkänslan hos barnen byggs upp av den egna bedömningen av hur de klarar sig socialt och hur omtyckta de är (Koivisto, 2007, s. 32-34; Harter, 2012, s. 23). Barnens självkänsla utvecklas och stärks när de känner att de blir sedda och får vara delaktiga i lekar med andra barn (Öhman, 2011, s. 181-182, 227-229). I de valda lekarna (Tabell 2) får barnen chans att öva på och utveckla sina förmågor till samarbete och kommunikation med andra barn. Tillsammans, men även som individ, kan barnen känna att de lyckas när de klarar av att utföra uppgifter som lekarna innefattar. Att lyckas med olika uppgifter ger barnen känsla av kompetens, vilket i sin tur stärker självkänslan (Koivisto, 2007, s. 143, 150). När barn får beröm men också när de själva uppmuntrar och berömmar andra stärks deras självkänsla eftersom de bidrar till goda relationer barnen sinsemellan (Aho & Tarkkonen, 1999, s. 93-94; O'Mara, m.fl., 2006, s. 194).

Känslan av misslyckande i de sociala lekarna kan uppstå exempelvis genom att barnen känner sig utanför eller att de inte vågar vara aktivt deltagande. Känslan kan även uppstå på grund av kommunikationssvårigheter. Känslan av misslyckande uppstår antingen då hela gruppen känner att de misslyckas eller då endast en individ upplever att den misslyckas. I dessa fall ska handledaren finnas där för barnen och hjälpa dem eftersom misslyckande kan ha en negativ effekt på självkänslan (Lindwall, 2008, s. 18-19).

Handledare ska i de sociala lekarna se till att alla är delaktiga i aktiviteterna och blir sedda av de andra barnen samt att det råder rättvisa och respekt i gruppen (Koivisto, 2007, s. 148-150; Öhman, 2001, s. 182). De ska finnas där som stöd och uppmuntra barnen till att kommunicera och interagera med varandra, men också uppmuntra till en bredare kreativitet. Att ge positiv och betydelsefull feedback gällande barnens sociala förmågor och prestationer är betydande för att stärka barnens självkänsla. Handledaren ska också våga lita på barnens kunnande inom den sociala kompetensen. (Koivisto, 2007, s. 148-150, 159).

Tabell 2. Lekarna inom domänen för social självkänsla.

Lek	Kompetens område	Handledarens fokusområde
Hjulet	Samarbete, kommunikation och problemlösning som grupp.	Uppmuntra till diskussion och kreativt tänkande i gruppen.
Knuten	Diskussion och samarbete.	Uppmuntra till gemenskap, samarbete och kommunikation.
Tornet	Kommunikation och samarbete.	Uppmuntra till delaktighet hos barnen samt diskussion.
Skicka bollen	Kommunikation, samarbete och kreativitet.	Uppmuntra till variation, kreativitet samt kommunikation i gruppen.
Magiska pinnen	Kommunikation och samarbete.	Uppmuntra till samspel och interaktion gruppen.
Att berömma andra	Förmåga att uppmärksamma andra människor.	Uppmuntra till vänlighet och empati.

Material som stöder kognitiv självkänsla

I detta kapitel beskrivs hur den kognitiva självkänslan kan stödas hos barn. Kognitiva självkänslan byggs upp av barnens egna bedömningar av sina kognitiva kompetenser och färdigheter (Koivisto, 2007, s. 32-34; Harter, 2012, s. 23). De valda lekarna (Tabell 3) övar samt utvecklar barnens olika kompetenser som hör till det kognitiva området.

Lekarna utvecklar minne, språkliga kunskaper, koncentration och problemlösningsförmåga hos barnen. Genom diskussion och kreativitet lär sig barnen individuellt samt som grupp att lösa olika problem och fatta beslut. Barnen får öva på att minnas genom lekar som kräver koncentration och uppmärksamhet och språket övas genom lekar som utvecklar verbal uttryckningsförmåga. Att öva och utveckla dessa kompetenser stärker och utvecklar självkänslan hos barnen (Aho & Tarkkonen, 1999, s. 97).

Då barn lyckas med kompetenser de anser viktiga stärks självkänslan inom den specifika domänen (Koivisto, 2007, s. 143, 150). Inom de utvalda lekarna kan barnen utveckla och känna att de lyckas gällande flera olika delar av den kognitiva självkänslan. Minne och koncentration är de två huvudsakliga delarna som övas, men även diskussion, beslutsfattande och problemlösning individuellt samt som grupp tränas. Dessa är områden som barnen kan lyckas inom.

Misslyckande inom en kompetens som barn anser vara viktig kan påverka självkänslan negativt. (Lindwall, 2008, s. 18-19). Inom denna domän kan barnen uppleva att de inte minns, att de saknar förmåga att lösa problem eller fatta beslut men de kan också uppleva svårigheter med språket. Det är viktigt att barnen känner att det finns någon där om de misslyckas och att någon tror på deras kunskaper och förmågor (Koivisto, 2007, s. 148-150).

Gällande den kognitiva självkänslan ska handledaren uppmuntra barnen och ge feedback på deras insats, men också stöda barnen i deras utveckling (Koivisto, 2007, s. 148-150, 159). Handledaren bör uppmuntra barnen att våga vara delaktiga i lekarna och diskutera med de andra barnen för att kunna lösa problem (Burns enligt Aho & Tarkkonen, 1999, s. 98). Att hjälpa barnen utöka sin kreativitet, sin språkliga kunskap samt koncentrationsförmåga och minne är även viktigt. Barnen bör få positiv feedback men även konstruktiv kritik av

handledaren för att kunna utvecklas och stärka sina kognitiva kunskaper och därigenom sin kognitiva självkänsla. (Koivisto, 2007, s. 32-34).

Tabell 3. Lekarna inom domänen för den kognitiva självkänslan.

Lek	Kompetens område	Handledarens fokusområde
Pomeripossa	Minne.	Uppmuntra till deltagande och mod. Finnas som hjälp och stöd för att barnen ska minnas.
Trasiga telefonen	Koncentration och minne	Uppmuntra till koncentration och ge positiv feedback på hur barnen lyckas föra berättelsen vidare.
Flygande mattan	Problemlösning och beslutsfattning.	Uppmuntra till diskussion och samarbete samt hjälpa i problemlösningsprocessen.
Ett ord i taget	Språkutveckling och kreativitet.	Uppmuntra till kreativitet och finnas som hjälp vid språkproblem, samt ge positiv feedback på berättelsen.

Material som stöder emotionell självkänsla

Då barn lär känna sig själva och sina känslor, genom att bli förstådda och bekräftade, ökar även förståelsen för hur andra känner sig (Brodin & Hylander, 2002, s. 103). Förmågan att känna empati existerar dock inte hos barn om de egna känslorna och behoven inte är tillfredsställda. Lek har visat sig ha ett mycket starkt samband med förmågan till empati och utvecklingen av empati. Leken stöder barnen att utveckla sin empatiska förståelse och handlingskraft. Genom bland annat rollbyte lär sig barnen perspektivtagande samt att samarbeta genom att tillsammans med sina lekkamrater komma överens om rollernas innehåll. (Brodin & Hylander, 2002, s. 108; Öhman, 2011, s. 169-174).

Kunskapen om sina egna känslor ökar då barnen får hjälp med att reflektera över följderna av olika handlingar. Genom detta ökar även förståelsen för hur de ska handla vid känslomässiga beslut. När barnen tänker efter istället för att endast känna och agera ger det dem kontroll över sina handlingar. Det här medför att känslan av misslyckande och frustration minskar samtidigt som känslan av glädje och stolthet ökar. (Brodin & Hylander, 2002, s. 119).

Den emotionella självkänslan består av individens bedömningar av de egna karaktärsdragen och de egna känslorna (Koivisto, 2007, s. 32- 34; Harter, 2012, s. 23). Därför är det viktigt att barn får träna på att uttrycka sina känslor både verbalt och med hjälp av kroppsspråket för att kunna beskriva vad de känner. Genom att lära sig förstå sina egna känslor kan barnen också lättare förstå andra människors känslor. I lekarna (Tabell 4) ska barnen dela med sig av sina känslor och berätta för de andra barnen hur de känner. Detta bidrar till att barnen lär sig uppfatta och respektera andra barns känslor och att alla definierar exempelvis känslan glädje på ett individuellt sätt. (Brodin, 2002, s. 33-34, 36-37; Öhman, 2011, s.173).

Att lyckas är något som hos människan tillför känsla av kompetens, vilket i sin tur bidrar till att självkänslan stärks (Koivisto, 2007, s. 143, 150). I lekarna kan barnen uppleva att de lyckas på flera olika sätt. De kan till exempel lära sig att sätta ord på en känsla som de inte tidigare kunnat beskriva eller att våga dela med sig av sina känslor till de övriga i gruppen, om de tidigare inte vågat öppna sig för andra. Att gestalta känslor med kroppen och lära sig förstå hur andra upplever ens kroppsspråk kan även det bidra till en känsla av att lyckas.

Misslyckande i dessa lekar kan i värsta fall leda till att barnen låser sig och inte alls vågar prata om känslor. En känsla av misslyckande kan även sänka självkänslan hos barnet. (Lindwall, 2008, s. 18-19). Därför gäller det att i lekarna se till att barnen känner sig bekväma med de olika känslorna men även med gruppen.

Handledarens uppgift under lekarnas gång är att uppmuntra barnen till att våga visa sina känslor och beskriva dem för andra. De ska även finnas där och hjälpa barnen hitta ord för känslorna, men samtidigt undvika att sätta orden i mun på barnen. Handledaren ska också hjälpa barnen med kroppsspråket. (Koivisto, 2007, s. 148- 150). En viktig del av den emotionella självkänslan är att dela med sig av sina känslor till andra och att respektera andras känslor. Handledaren bör därför se till att det råder rättvisa och respekt i gruppen för att alla ska känna sig bekväma med att dela med sig av sina känslor till den övriga gruppen. (Koivisto, 2007, s. 148- 150, 159). Här är feedbacken från handledaren viktig med tanke på att barnen ska känna att de klarat av att uttrycka sina känslor verbalt och med hjälp av kroppsspråket samt att de förstår att alla har individuella känslor i samma situation.

Tabell 4. Lekarna inom den emotionella självkänslan.

Lek	Kompetens område	Handledarens fokusområde
Statyer med känsla	Uttrycka känslor genom kroppsspråk.	Uppmuntra till användning av kroppen som sätt att uttrycka känslor.
Här och nu känsla	Uttrycka känslor genom ord och teckningar.	Uppmuntra till användning av ord för att uttrycka känslor, men även kreativa förmågor.
Beskriv känslor	Uttrycka bilakänslor genom ord och kroppsspråk samt koppla ihop känslor med bilder.	Uppmuntra till variation i användningen av ord och kroppsspråk för uttryck av känslor. Samt mod att uttrycka och diskutera sina känslor, men även förståelse för andras känslor.

Aktivitetskort för att stärka självkänslan



Kom hem alla barn

Leken går ut på att alla barn ställer sig vid kortsidan av en vägg eller längs med ett streck. Ledaren ställer sig i mitten och ropar: "Kom hem alla barn!". Varpå barnen svarar: "På vilket sätt?". Då svarar ledaren med något valfritt sätt, exempelvis hoppande, springande eller krypande. Denna lek går bra att leka med olika teman, till exempel att barnen alltid skall röra sig som djur.

Till handledaren: I denna lek skall ni fokusera på och ge positiv respons på barnens smidighet och olika sätt att röra sig på.

Balansleken

Denna lek är en samarbetslek som går bra att använda som exempelvis uppvärmningslek eller som en lek för att bekanta sig med varandra. Leken börjar med att barnen delas in i par och står mittemot varandra. Därefter börjar den ena med att peka någonstans på marken där den andra skall sätta valfri fot. Handen barnen pekar med måste vidröra marken. Efter detta får den som flyttat sin fot peka åt den andra. Leken fortsätter tills någon ramlar.

Till handledaren: I denna lek skall ni koncentrera er på att berömma och ge feedback på barnens balansförmåga.

Källa: lekar.folkhalsan.fi

Spegel

Två streck ritas på marken med ca tio meters mellanrum. En av deltagarna utses till spegel och tar plats vid det ena strecket med ryggen vänd mot de andra deltagarna. De övriga deltagarna ställer sig på det andra strecket. De skall nu försöka röra spegeln. Alltid när spegeln vänder ryggen mot deltagarna ska de försöka röra sig mot spegeln utan att den märker det. De personer som spegeln ser röra sig får ta sig tillbaka till startstrecket och börja på nytt. Den som först vidrör spegelns rygg vinner och får vara spegel under nästa runda.

Till handledaren: I denna lek skall ni fokusera på och ge inspirerande feedback på barnens balans.

Källa: lekar.folkhalsan.fi

Hinderbana

En bana görs upp med hjälp av material. Där får barnen öva sin förmåga att klättra eller hoppa samt krypa, åla eller rulla. För att göra hinderbanan svårare kan man exempelvis ha en ärtpåse, ett papper, ett löv eller en käpp på huvudet. En mycket lätt hinderbana kan göras svårare genom att försöka balansera något på huvudet.

Material: Inomhus till exempel stolar, bänkar, soffa, kuddar och bord. Utomhus används vad skogen erbjuder, till exempel stenar, stubbar och trädstammar.

Till handledaren: I denna lek riktar ni feedback och beröm mot de olika sätt som barnen rör sig på under leken.

Pröva redskap och material fritt

Låt barnen fritt springa runt och pröva alla redskap, bollar, etc. Denna lek kan göras både inomhus och utomhus samt med eller utan redskap. Huvudsaken med denna lek är att barnen får göra vad de vill och känner för.

Till handledaren: I denna lek skall ni berömma de fysiska eller idrottsliga egenskaper som barnen är engagerade i.

Dragkamp

Dragkampen sker mellan den vuxna och barnen. Dragkampen pågår ända tills någon blir för trött för att orka dra. Leken kan göras flera gånger och grupperna kan varieras.

Material: Rep.

Till handledaren: I denna lek skall ni försöka ge barnen ett lämpligt motstånd och låta barnen vinna de flesta gångerna, för att de ska få en positivare uppfattning av leken och sin egen styrka.

Hjulet

I denna lek skall hela gruppen eller gruppen delad i två ställa sig i en ring och lägga armarna om varandras axlar. Efter detta skall gruppen i denna ringformation försöka förflytta sig genom en bana, det kan exempelvis vara att gå slalom mellan koner.

Material: Eventuellt koner eller annat att bygga bana av.

Till handledaren: I denna lek skall ni uppmuntra till samspel i gruppen och hjälpa till så att alla barn känner sig sedda. Denna lek kan också användas för att barnen skall lära sig känna varandra.

Källa: www.lekarkivet.se

Knuten

Leken går ut på att alla deltagare står i en ring, alla måste blunda. Barnen sträcker ut armarna och börjar gå inåt mot cirkelns mitt. Alla skall ta tag i två händer, sedan kan alla öppna ögonen. Uppgiften blir nu att reda upp knuten som bildats, ingen får släppa taget från varandras händer.

Till handledaren: I denna lek skall ni uppmuntra barnen till diskussion och stöda dem till att kommunicera med varandra. Ni övar samarbetet, problemlösning och kommunikation tillsammans med barnen.

Källa: lekar.folkhalsan.fi

Tornet

Uppgiften i denna lek är att bygga ett så högt torn som möjligt av ett antal klossar. Barnen jobbar tillsammans som en grupp eller som flera små grupper. Det är möjligt att lägga en tidsbegränsning på leken. Här måste barnen samarbeta och kommunicera för att lyckas bygga ett högt torn.

Material: Klossar i olika storlek.

Till handledaren: I denna lek skall ni se till så att alla barn är delaktiga och får vara med, samtidigt som ni skall uppmuntra till diskussion bland barnen.

Skicka bollen

Leken går ut på att barnen skall skicka en boll sinsemellan, alla måste röra i bollen och den går alltid i samma ordning. Ledaren tar tid på hur länge det tar för bollen att gå ett varv runt. Bollen skickas runt flera varv och barnens uppgift är att samarbeta, diskutera och komma fram till det smidigaste och snabbaste sättet att transportera bollen på. Barnen får pröva flera gånger tills de känner att de inte längre kan förbättra tiden.

Material: Boll och klocka.

Till handledaren: I denna lek skall ni uppmuntra och motivera till bredare kreativitet hos barnen, men också att barnen skall planera och diskutera tillsammans.

Källa: lekar.folkhalsan.fi

Magiska pinnen

Leken går ut på att deltagarna står i två led mot varandra. Alla sträcker ena armen framåt och håller ut sitt pekfinger. Gruppens uppgift är att balansera en lång pinne samtidigt på sina finger och alla ska samtidigt sänka pinnen ner till marken. Barnen får inte vid något tillfälle förlora kontakten med pinnen. När barnen klarar av uppgiften kan man göra det svårare genom att barnen använder båda sina pekfinger.

Material: En lätt och tillräckligt lång pinne av exempelvis plast eller bambu. Ju lättare pinnen är, desto svårare är uppgiften.

Till handledaren: I denna lek skall ni hjälpa barnen genom att motivera dem till att diskutera och samarbeta.

Källa: lekar.folkhalsan.fi

Att berömma andra

Innan en lek eller ett spel inleds berättar handledaren att man kommer att ta en paus för att diskutera. Sedan fortsätta leken. När handledaren avbryter leken eller spelet sätter sig alla ner och diskuterar tillsammans med handledaren hur man kan berömma andra i den specifika leken. Den vuxna skriver ner barnens förslag. Varje barn får till uppgift att säga ett av dessa beröm till andra barn när leken fortsätter.

Material: Penna och papper.

Till handledaren: I denna lek skall ni uppmuntra barnen att berömma de andra barnen och hjälpa dem att hitta de rätta orden att berömma med.

Pomperipossa

En person utnämns till häxan pomperipossa som förses med en käpp och ett skynke. Leken börjar med att de övriga barnen går runt och låtsas plocka blommor. Plötsligt kommer häxan in i rummet och dunkar sin käpp två gånger i golvet. Alla blir förtrollade, blundar och kryper ihop på golvet. Häxan "trollar bort" något av barnen genom att täcka över det med skynket. Därefter dunkar häxan sin käpp två gånger i golvet så att förtrollningen bryts. Sedan funderar alla tillsammans vem den borttrollade kan vara. Pomperipossa kan även trolla bort flera personer på samma gång för att göra leken lite svårare.

Material: Käpp och skynke.

Till handledaren: I denna lek skall ni ge positiv feedback om hur barnen klarar av att lista ut vem eller vilka som häxan trollat bort.

Källa: lekar.folkhalsan.fi

Trasiga telefonen

Leken går ut på att deltagarna skall försöka minnas och upprepa så exakt som möjligt. Barnen sitter i en ring eller formar en rad. Leken börjar med att handledaren funderar ut en kort mening som den viskar till personen som sitter på vänster sida. Personen lyssnar noggrant och viskar sedan meningen vidare åt vänster. Leken fortsätter sedan så tills den sista personen i raden eller ringen har fått höra meningen. Därefter säger personen meningen högt inför de andra. Slutligen berättas den ursprungliga meningen och barnen får avgöra om eller hur denna har ändrats på vägen.

Till handledaren: I denna leka skall ni under lekens gång uppmuntra till koncentration hos barnen för att de skall klara av uppgiften. Ni skall ge positiv feedback på hur de lyckas koncentrera sig, lyssna på vad andra viskar och upprepa det som de har hört.

Källa: lekar.folkhalsan.fi

Flygande mattan

Leken börjar med att alla deltagare ställer sig på mattan. Sedan får de som uppgift att tillsammans försöka vända mattan upp och ner utan att någon stiger utanför.

Material: Matta.

Till handledaren: I denna lek skall ni observera barnens problemlösningsprocess och beslutsfattande samt ge positiv feedback angående detta. Det är viktigt att ni diskutera tillsammans med barnen att det kan finnas flera lösningsmodeller på ett problem.

Källa: lekar.folkhalsan.fi

Ett ord i taget

Leken går ut på att barnen bildar en ring och får som uppgift att tillsammans bilda meningar. En deltagare får endast säga ett ord åt gången. Därefter fortsätter leken medsols i ringen och följande deltagare hittar på ett lämpligt ord för att en mening ska kunna bildas. Man kan bilda lösryckta meningar eller korta historier. Leken kan varieras med att alla barn säger varsin mening istället för endast ett ord.Handledaren skriver ner det ord eller meningar barnen säger och läser sedan upp det som står på pappret när leken är slut.

Material: Papper och penna.

Till handledaren: I denna lek skall ni ge feedback på barnens skicklighet att hitta på ord, detta under lekens lopp men också efteråt. När ni slutligen läser upp berättelsen skall ni ge positiv feedback på den.

Källa: lekar.folkhalsan.fi

Beskriv känslor

Leken går ut på att diskutera olika känslor. Som hjälpmedel används bilder av personer som visar dessa känslor. Diskutera vilka detaljer på bilden som beskriver vad personen känner, vad som kan ha orsakat känslan, om barnen själva upplevt känslan och vad man gör då den känslan infinner sig. Barnen får sedan försöka gestalta känslan på bilden, till exempel genom kroppsspråk och miner, men inte verbalt. Då barnen blivit bekanta med känslorna och hur de kan ta sig uttryck kan leken utvecklas genom att man sätter bildkortet i en påse. Barnen får sedan i tur och ordning dra ett bildkort och försöka gestalta känslan som bildkortet visar medan de andra får gissa vilken känsla som avses.
Material: Bildkort.

Till handledaren: I denna lek skall ni hjälpa barnen förstå och sätta ord på känslor men också göra barnen medvetna om att alla känslor är individuella.

Källa: lekar.folkhalsan.fi

Här och nu känsla

Leken går ut på att barnen skall känna efter hur de för tillfället känner sig. Sedan skall de försöka rita känslan som ett ansiktsuttryck på ett papper. Barnen visar sina teckningar åt varandra och beskriver den känsla de ritat.

Material: Papper och penna.

Till handledaren: I denna lek skall ni uppmuntra barnen att våga visa vad de känner och att visa respekt för de andra barnens känslor.

Källa: Gottberg, 2007.

Statyer med känsla

Leken går ut på att barnen skall visa en känsla med hjälp av kroppen, det kan exempelvis vara glädje, sorg eller rädsla. De andra barnen skall försöka gissa vilken känsla som beskrivs.

Till handledaren: I denna lek skall ni uppmuntra barnen att våga gestalta olika känslor. Viktigt är också att se till att barnen respekterar varandras känslor och att de förstår att alla visar känslor på olika sätt.

Källa: Gottberg, 2007.

Byta namn

Denna lära känna varandra lek går ut på att barnen går runt och hälsar på varandra. Då man skakat hand och presenterat sig för någon byter man samtidigt namn med den personen. Därefter vandrar man vidare och presenterar sig för följande person, varvid man även byter namn med denne. Dock byter man inte denna gång ut sitt eget namn, utan det namn man senast fått av någon annan. Då man fått tillbaka sitt eget namn sätter man sig ner och leken slutar då alla sitter ner.

Källa: www.lekarkivet.se

Avslutningssång

Nu är det slut för idag (klapp klapp)

tack och adjö för idag (klapp klapp)

tänk vad stunden gick fort, tänk så mycket vi gjort

(vinka med båda armarna från sida till sida)

men nu är det slut för idag! (klapp klapp)

Källa: <http://www.forskoleburken.com/>