



INTRO TIL DIAMANT ELEMENTER



BAGGRUND FOR FOLDEREN

Mikrodiamantforløbet er her blevet anvendt i et lokalt projekt i forhold til at skabe overgangsmarkører for børn i skiftet fra børnehave til skole. Der skulle i marts 2020 have været holdt oplæg på et fyraftensmøde for indskolingspersonale på Bramdrup Skole og de deltagende daginstitutioner. Dette blev aflyst grundet coronavirus og den efterfølgende nedlukning af skoler og institutioner. For at personale på skolen kan forberede sig til at tage imod børnene med blandt andet inddragelse af elementer fra diamantforløbet, er følgende folder blevet udarbejdet. Her er nogle af de vigtigste elementer, begreber og aktiviteter gennemgået.

Vi vil anbefale, at arbejdet med diamantmaterialet i denne folder altid sker i et tæt samarbejde med den eller de personer, som lokalt har fået uddannelsen i minidiamant.

I forhold til at gennemføre hele Diamantforløb med børnegrupper henviser vi til Maria Dressler og Camilla Obel: www.diamantforlobet.dk

Øvelserne i folderen har indgået i Mikro- og Minidiamant, og kan med fordel inddrages i den daglige undervisning og drøftelse omkring vrede og vredesforståelse.

Diamantforløb og materiale er udarbejdet af Maria Dressler og Camilla Obel.

INDHOLD

- 4** Mikro- og Minidiamantens: Formål og bidrag
- 7** Grundregler
 - Stilletegn
 - Sommerfugleklap
 - Omsorg for hinanden
- 10** Humørbarometer
- 11** Leopold
- 13** Babushka
- 14** Haren og Løven
- 17** Tæl til 10
- 18** Cirkler gennem cirkler
- 20** Drømmerejsen
- 22** Afrikamassage
- 25** Vredesbilleder
- 26** Bilag: Piktogrammer mikro- og minidiamant

MIKRO- OG MINIDIAMANTENS: FORMÅL OG BIDRAG

- ◆ Undervisningsforløbet har fokus på vrede og andre følelser.
- ◆ Det er rettet mod at styrke fællesskabet i klassen og understøtte inklusion.
- ◆ At styrke børn i hensigtsmæssige måder at håndtere svære følelser på.

Øvelsernes rækkefølge er tilrettelagt sådan, at børnene for hvert modul introduceres til stadig mere krævende øvelser, der forudsætter mere tryghed – plus det, børnene allerede har lært. Rækkefølgen repræsenterer en udvikling, så derfor er det vigtigt at følge manualen.

DET KONKRETE FORMÅL MED MINIDIAMANTFORLØBET

- ◆ At styrke børns følelser af deres egne og kammeraters måder at reagere, håndtere og handle på.
- ◆ At styrke børns forståelser af, hvordan børns forskellige reaktioner, håndteringer og handlinger kan påvirke hinanden på godt og ondt.
- ◆ At almenføre følelsesmæssige reaktioner – særligt de vanskeligt håndterbare, fx vrede.
- ◆ At styrke et fællessprog om følelsesmæssige reaktioner, håndteringsformer og handlinger for at fremme forståelsen.
- ◆ At styrke børns kompetencer indenfor selvkontrol og hensigtsmæssige håndteringsstrategier.

Tanken er, at så mange elementer fra Mikro- og Minidiamanten som muligt også kan bruges efter forløbene er slut, og således kan blive konkrete værktøjer til fx at arbejde med konflikter blandt børn i hverdagen.



HVAD

KAN DEN

BIDRAGE

TIL AT

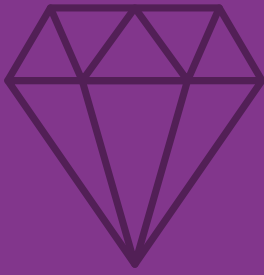
FORANDRE?

EN FORANDRINGS- OG INTERVENTIONSPROCES

- ❖ Børn skal lære noget om vrede og andre både udadrettede og indadrettede følelser, som bliver problematiske.
- ❖ Det der forandres, er bredt sagt børnenes måder at forstå sig selv og deres egne handle- og reaktionsformer.
- ❖ Et tilbud til de professionelle om nye supplerende måder at forstå og håndtere børn, der reagerer på alle mulige måder hver eneste dag – hver for sig og i fællesskaber.
- ❖ Inddragelse af forældre, således at de får mulighed for at stifte bekendtskab med de forståelser og arbejdsmåder, deres børn undervises i Mikro- og Minidiamant.

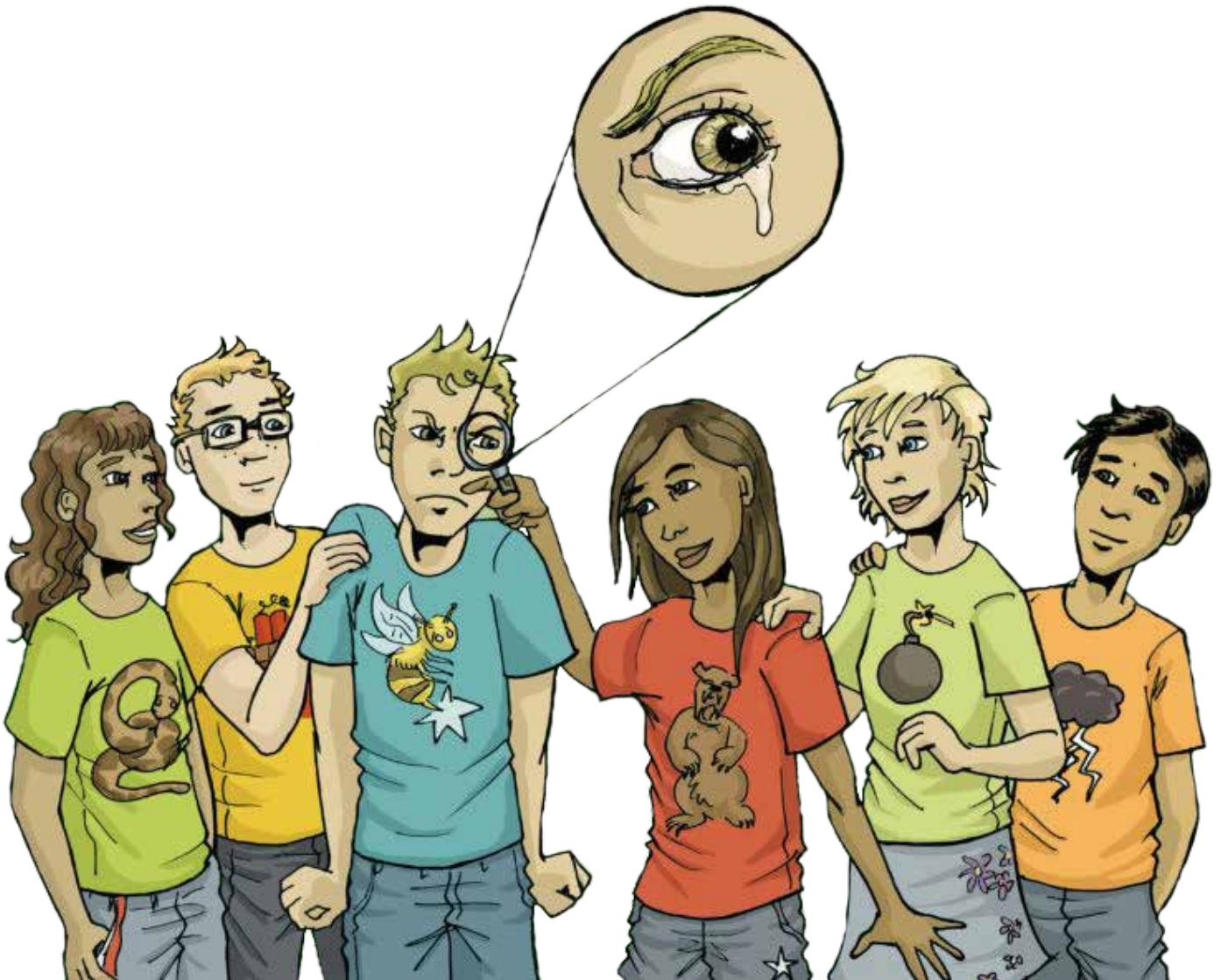
Vi vil i det efterfølgende gennemgå nogle af de øvelser, lege og begreber som børnene stifter bekendtskab med i Mikro- og Minidiamantforløbet. Disse øvelser kan med fordel benyttes i overgangen til skole, da de vil være genkendelige og trygge. Samtidig giver det de voksne en mulighed for at anvende et "sprog" og en kontekst, som børnene allerede er bekendt med. Det kan endvidere være med til at skabe sammenhæng for børnene i skiftet til skolen i form af overgangsmarkører.

Til sidst i dette materiale er vedhæftet de piktogrammer, som har været anvendt i diamantforløbet. Disse kan med fordel anvendes ved fx en dagsorden, da de ligeledes kan skabe genkendelighed hos børnene, da de mange gange har været anvendt ved gennemgang af den indledende dagsorden ved hvert moduls start i diamantforløbene.



GRUNDREGLER

Der er 3 grundregler i Diamantforløbet som med fordel kan anvendes udover selve diamantforløbet.



STILLETEGN / SOMMERFUGLEKLAP / OMSORG FOR HINANDEN

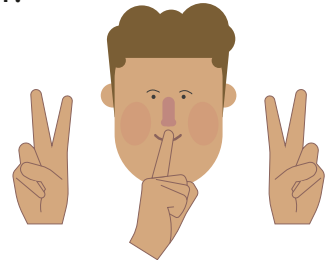


STILLETEGN

Den voksne laver anførselstegn med begge hænder og siger:

Schh schh – schh
schh schh.

Børnene svarer på samme måde.



Shh ... Shh ... Shh ... Shh ...



OMSORG FOR HINANDEN

Dette er en grundregel om, at det skal være trygt for alle at være med.

Omsorg for hinanden

Pas på hinanden

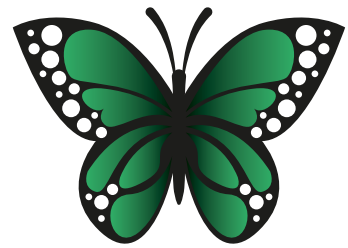
Hjælp hinanden



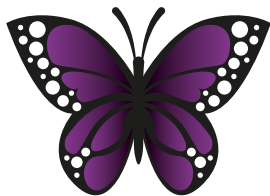
SOMMERFUGLEKLAP

Sommerfugletegnet vises ved at lægge begge arme overkors og klappe sig selv på skulderen. Dette tegn bruges, når børnene vil vise, at de har samme svar eller refleksion som den af deres kammerater, der har svaret på spørgsmålet.

**“JEG VILLE HAVE
SAGT DET
SAMME.”**



**“DET KENDER
JEG OGSÅ.”**



**“DET MENER JEG
OGSÅ.”**

HUMØRBAROMETER

OVERORDNET:

Humørbarometeret anvendes til at tjekke ind. I mikrodiamant bruger man tallene fra 1-5. I minidiamant bruges tallene 1-10. Børnenes navne råbes op, og barnet svarer med et tal mellem 1 og 5. Tallet er et udtryk for, hvordan barnet vurderer sit humør. Hvis barnet er i dårligt humør svarer det et lavt tal fx 1, hvis barnet er i godt humør svarer det med et højt tal fx. 5. Det er vigtigt, at det understreges, at det ikke er bedst at have et højt talt. Det kan føles rarest at være i godt humør, men det er ikke forkert at have en 1'er-dag.

FOKUS:

Børnene begynder at lægge mærke til egen sindstilstand. De bliver opmærksomme på, at der kan være sammenhæng mellem det man oplever, og hvordan man har det. De får øjnene rettet på fællesskabet ved at få øje på, hvordan de andre børn har det og regulering sig i forhold til kammeraters sindstilstand.

Derudover giver det de voksne et indblik i hvordan børnenes humør og dagsform er.



LEOPOLD

OVERORDNET:

Bogen: "Den dag Leopold blev ond", er en bog som præsenteres og læses op både i Mikrodiamant (Børnehave) og Minidiamant (indskoling). Bogen er en del af en serie om Leopold, som alle omhandler en følelse.

FOKUS:

Her arbejdes med at forstå handlinger og reaktioner, på baggrund af tidligere erfaringer og oplevelser samt at mange følelser kan være tilstede på en gang i forhold til vores handlinger. Nogen mere synlige end andre. Kropsligt udtryk og indre følelse hænger ikke altid sammen.

RAMME:

Bogen er blevet læst op, for derefter at have en fælles dialog med børnene omkring billederne og handlingen, og de forskellige indre og ydre følelser, som vi blev opmærksomme på.



Den dag Leopold blev...



BANGE

Dina Gellert

Den dag Leopold blev...

forelsket



Dina Gellert

Den dag Leopold blev...

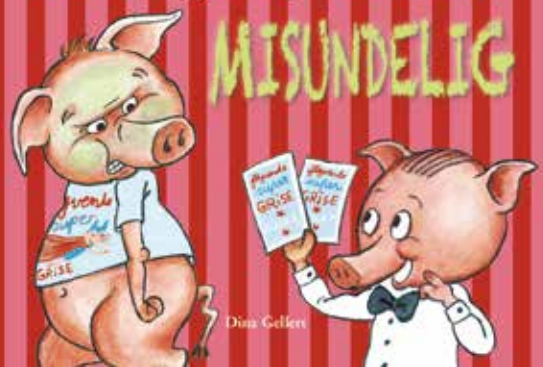


JALOUX

Dina Gellert

Den dag Leopold blev...

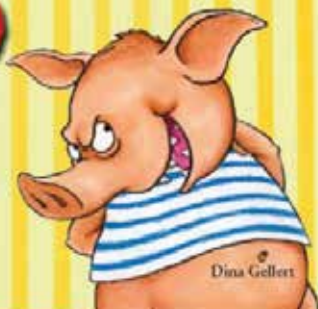
MISUNDELIG



Dina Gellert

Den dag Leopold blev...

OND



Dina Gellert

Den dag Leopold blev...

SLUR



Dina Gellert

BABUSHKA

OVERORDNET:

Babushkadukken bruges som en illustration af de indre og ydre følelser, som kan være på spil samtidig. Fx vred udenpå men samtidig ked af det længere inde, frustreret endnu længere inde osv.

Den kan med fordel inddrages i forlængelse af snak omkring Leopold bogen, og de indre og ydre følelser, vi som læsere oplever i historien. Da indre og ydre følelser kan være svære at italesætte for børnene, er Babushkadukken god til at gøre det mere konkret for børnene. Erfaringen er også, at hyppigheden, i forhold til perspektivering til indre og ydre følelser gennem Babushkadukken i de forskellige øvelser, øger børnenes evne til at have ord og forståelse for de indre og ydre følelser.

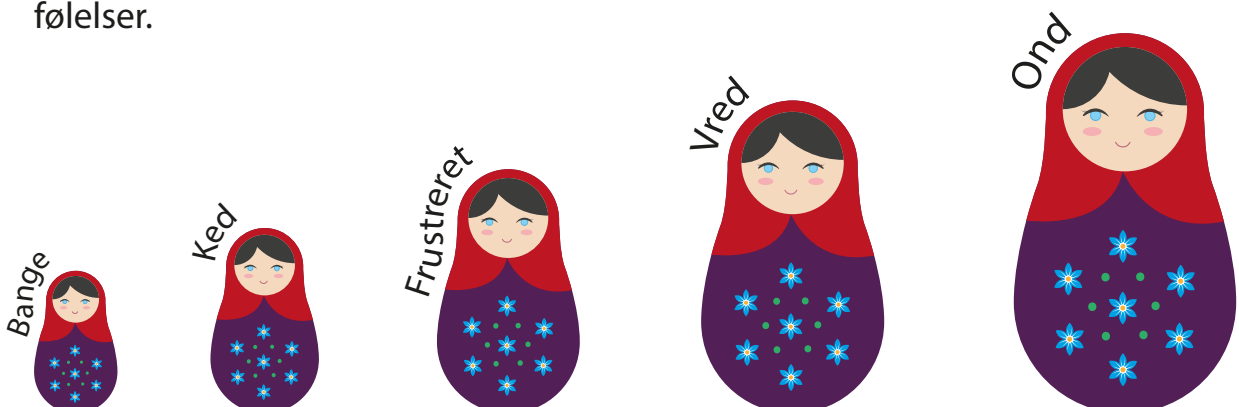
FOKUS:

Indre og ydre følelser.

Følelsers forskellige intensitet og udtryk i forhold til hinanden.

RAMME:

Babushkadukken er blevet præsenteret som en figur og konkret forståelsesramme for indre og ydre følelser. Den er derudover blevet inddraget frem, som et konkret redskab i de øvelser, hvor vi har snakket indre og ydre følelser.



HAREN OG LØVEN

OVERORDNET:

Haren og løven er en øvelse, som handler om at sætte sig i andres sted, og samtidig arbejde med at være opmærksom på, hvad der sker i en selv under øvelsen. Der vil opleves forskellige reaktioner og denne forskellighed, skal vi se, om vi kan italesætte.

FOKUS:

Mærke hvad der sker i kroppen.
Opmærksomhed på andres reaktioner.
Samarbejde.
Sætte sig i en anden sted.

RAMME:

Børn og voksne sidder i en rundkreds. Den voksne fortæller, at øvelsen handler om samarbejde og om at være opmærksom på, hvad der sker i en selv og i andre.

Boldene sendes rundt forskudt. Først bolden som er haren og efterfølgende bolden, som er løven.

Løven vil fange haren, så det gælder om, at boldene sendes hurtigt. Bolden må ikke kastes, men skal leveres til sidemanden i hånden.

Den voksne bremser ind imellem op og spørger fx:

- Hvem kunne forestille sig at være løven? Hvordan føltes det?



Haren



Løven



- Hvem kunne forstille sig at være haren? Hvordan føltes det?

- Hvad mærker I i kroppen (fx spænding, uro, ligeglad osv.)?



TÆL TIL 10

OVERORDNET:

Tæl til 10 handler om at samarbejde og udsætte egne behov til fordel for det fælles mål i gruppen. Det handler at observere de andre og koordinere sig selv i forhold til dette.

FOKUS:

Fokusere på hinanden.
Skærpe koncentration.
Styrke gruppefølelsen.
Grine sammen.

RAMME:

Børn og voksne står i en rundkreds med hinanden i hånden. Opgaven er at deltagerne i gruppen tæller til 10 sammen. Man skiftes til at sige et tale i kronologisk rækkefølge uden at lave fejl. En fejl er, når to eller flere børn siger et tal samtidigt. Når det sker, begynder man forfra.

Den voksne kan hjælpe ved sige, at det gælder om at vente og kigge på hinanden. Ind imellem stoppes der op og snakkes om, hvordan vi hver især reagerer på og oplever øvelsen/legen. Øvelsen kan være svær, og det er vigtigt med opmuntring, tilpasning af øvelsen og grin undervejs.

CIRKLER GENNEM CIRKLER

OVERORDNET:

Cirkler gennem cirkler handler om at samarbejde og sammen finde nye løsninger, samt at rette opmærksomheden mod de forskellige måder, vi reagerer på i samarbejdet.

FOKUS:

Fælles opmærksomhed.

Opmærksomhed på andres reaktioner.

Styrkelse af samarbejde.

Opmærksomhed på håndteringsstrategier (hvordan vi reagerer forskelligt).

Kropslig regulering.

RAMME:

Børn og voksne står i en rundkreds med hinanden i hånden. En snor bundet sammen til en cirkel placeres mellem 2 elever, og de skal nu sende den rundt i rundkredsen, hvor ingen må slippe hinandens hænder.

Den voksne fortæller, at øvelsen handler om samarbejde og om at være opmærksom på, hvad der sker i en selv og i andre. Ind imellem stoppes der op og snakkes om, hvordan vi hver især reagerer på og oplever øvelsen/legen.

Det er vigtigt, at kursuslederen gør opmærksom på, når børnene udvikler nye strategier og legeledes, når nogle børn fx bliver frustrerede og italesætter det naturlige i dette.



DRØMMEREJSEN

OVERORDNET:

Eleverne skal i drømmerejsen lære eller bevidstgøres om, hvordan vi kan regulere kroppen og vores sind gennem musikken og fokus på afslapning. Historien læses op, mens der spilles afslapningsmusik. Efterfølgende drøftes med eleverne, hvordan de oplevede det i kroppen. Man kan selv opfinde lignende historier til fremtidige afslapningsstunder.

FOKUS:

Kropslig afslapning og regulering.

Træne den enkelte elevs egne forudsætninger gennem regulering, at kunne være en del af fællesskabet.

RAMME:

Eleverne skal sætte sig godt til rette på stolen, de må lukke øjnene og lægge sig hen over bordet. Det vigtigste er, at de ikke forstyrrer hinanden under øvelsens udførelse. Der læses langsomt op, så det understøtter reguleringsøvelsens formål.



Find lydfilen til afslapningsmusikken via QR-koden, eller indtast følgende link: <https://www.youtube.com/watch?v=Cnfj6QCGLyA>

“ OPLÆSNING

Forestil dig, at du ligger på en varm sandstrand. Det er sommer, solen skinner varmt fra himlen. Dine øjne er lukkede. Du har dit badetøj på i nogle helt særlige flotte farver, som du kan lide. Du kan mærke sander under dig, mens du ligger ned. Og du kan mærke solen, der varmer din krop og får dig til at føle dig helt rolig og afslappet. Du føler dig varm og godt tilpas. Mens du ligger der og nyder solen varme dig i ansigtet ... på maven ... på benene og helt ud i tæerne, kan du høre lyden fra bølger, der stille skyller ind over stranden. Du kan høre dem bruse, og du forestiller dig, hvordan det ser ud, når de rammer strandkanten. Du har en god fornemmelse i kroppen, og du føler dig tryk og sikker. Mens du lytter til bølgerne, lægger du også mærke til lyde fra fugle højt oppe på himlen. Du kan høre fuglene flyve over dig, og du kan høre deres særlige fuglelyde, og du kan godt lide at lytte til det. Mens du ligger på stranden, mærker du sandet under dig. Du mærker sandet under din ryg og under dine ben. Det føles dejligt bare at ligge ned, og du tager sandet ind i dine hænder og lader de små sandkorn risle ned mellem dine fingre. Det gør dig rolig og afslappet at mærke sandet imellem fingrene. mens du ligger dér, føler du dig godt tilpas, og du begynder at glæde dig til, at du lige om lidt skal ud at mærke vandet. Du forestiller dig, hvordan du vil gå ud for at bade, og hvordan det bløde vand vil gøre dine tæer, fødder og ben våde. Du glæder dig.

Du lægger særligt mærke til den følelse, du har i kroppen lige nu, og du begynder langsomt at forberede dig på at vende tilbage til klassen. Om lidt vil jeg tælle til 3, og når jeg har talt færdig, kan du forsigtigt åbne øjnene og være stille og rolig, indtil alle har øjnene åbne. 1, 2, 3 ... Du kan nu forberede dig på at åbne øjnene.

”

AFRIKAMASSAGE

OVERORDNET:

Underviseren læser historien op, viser og guider børnene gennem massageøvelsen. Til øvelsen spilles afrikamassagemusik fra youtube.com

FOKUS:

Kropslig regulering og træning af afslapning.
Skabe en fælles oplevelse og fællesskab.

RAMME:

Børnene er sammen 2 og 2 og skiftes til at give massage til hinanden. Derfor læses historien 2 gange.



Find lydfilen til Afrikamassage via QR-koden, eller indtast følgende link: <https://www.youtube.com/watch?v=Cnfj6QCGLyA>

“ VEJLEDNING TIL AFRIKAMASSAGE

1. Start med at klemme om skuldrene og ned om armene med begge hænder. Du må gerne klemme lidt til, så man rigtig kan mærke det. Men husk at det skal føles rart, og ikke må gøre ondt.

Vis med hænderne i luften, hvordan der klemmes.

2. Forestil dig nu en flod, der løber gennem landskabet i Afrika. Floden bugter sig fra side til side, og vandet løber langsomt igennem den.

Før to fingre frem og tilbage i buede bevægelser ovenfra og ned langs ryggen. Gør det langsomt et par gange.

3. Forestil dig, at det regner på floden, vanddråberne pibler gennem luften, samler vandet i floden og sprøjter let op igen. Du mærker selv regnen på din egen krop og nyder det.

Alle fingre prikker på ryggen hurtigt op og ned og frem og tilbage.

4. Solen kommer frem bag skyerne, og varmer nu floden op, og det bliver varmt. Du bliver også varm i din krop.

Flade håndflader føres i cirkelbevægelser rundt på ryggen.

5. Nu kommer der forskellige dyr til for at drikke af floden. Der kommer elefanter, der er rigtig tunge. De går ganske langsomt.

Tryk med håndroden op langs ryggen.

6. Der er løver, der også kommer til. De har kløer, som forsigtigt river i græsset under dem.

Form hænderne som poter med kløer og "riv" forsigtigt ovenfra og ned med begge hænder. Husk det skal være et behageligt "riv".

7. Ude i floden kigger nogle krokodiller op, så man kun lige kan se deres to øjne.

Med to fingre trykkes forsigtigt oppe på nakken, og trykket holdes let.

8. Dyrene har drukket, og de er nu blevet sultne og skal spise.

Der nippes forsigtigt i huden med begge hænder.

9. Endelig er det tid til, at dyrene skal have deres middagslur. Der er blevet søvnige, og de er dejligt afslappede.

Der aes på nakke og ryg.

”



VREDESBILLEDER

OVERORDNET:

Vredesbillederne bliver præsenteret i både mikro- (bilag 1), mini- (bilag 2) og mellemdiamant. På mikrodiamant er der 8 billeder, og på minidiamant udvides det med yderligere 4 til 12 samlet. Billederne skaber et grundlag for at tale om vredens forskellige udtryksformer gennem billeder, og kan være en hjælp til at italesætte, hvordan vreden opleves for det enkelte barn. Den/de der lokalt på skolen er uddannet i minidiamantforløbet er i besiddelse af vredesbillederne, som konkret bruges i forløbet.

FOKUS:

Italesættelse af følelserne og sammenhængen til de tanker, handlinger og kropslige reaktioner der er.

Forskelligheden af vore reaktioner.

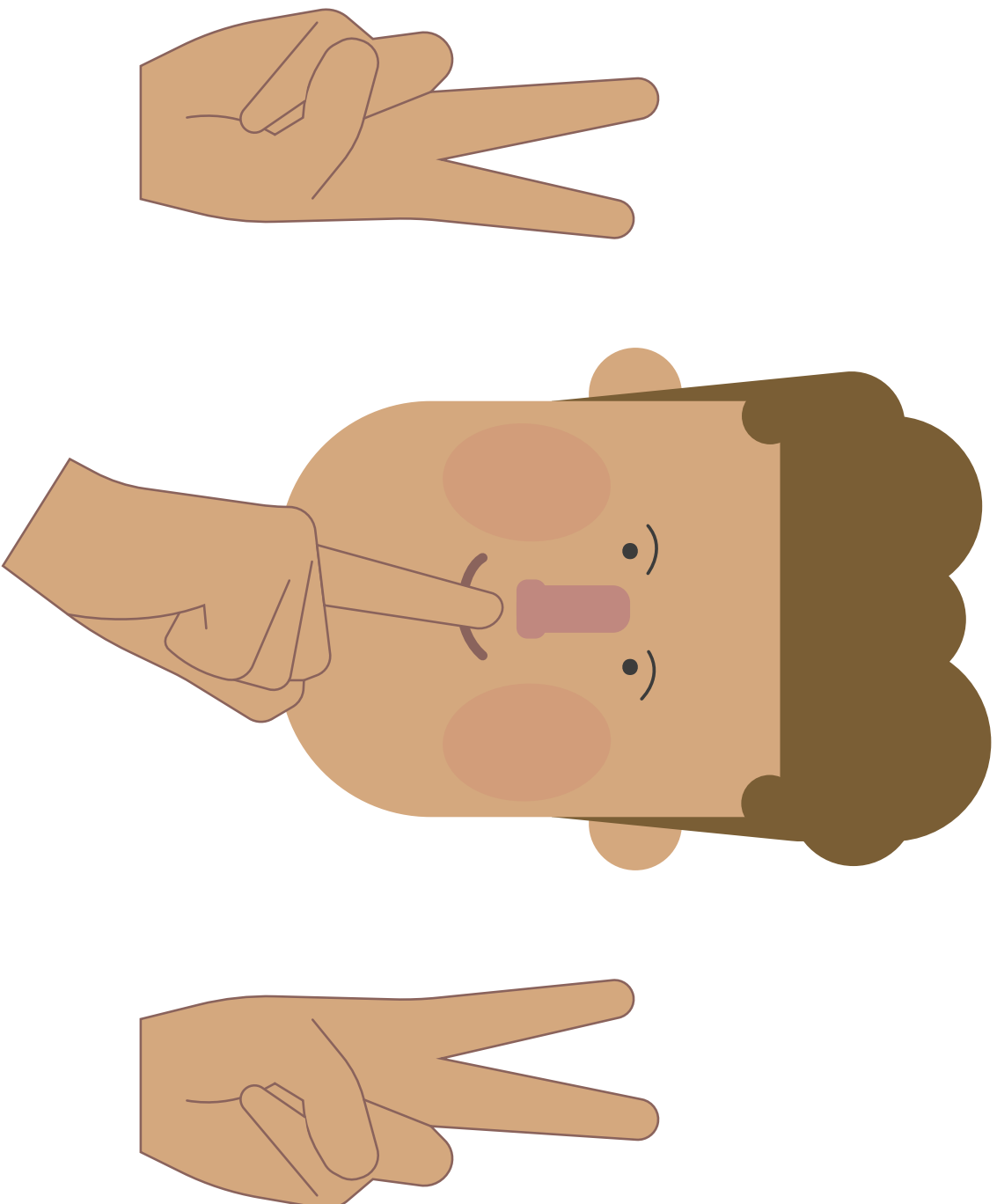
Synliggørelse og opmærksomhed på at forskelligheden af følelserne kan være til sted på samme tid.

RAMME:

Eleverne kan både bruges til fælles dialog og som dialogværktøj i konkrete konflikter.



PIKTOGRAMMER MIKRO- OG MINIDIAMANT

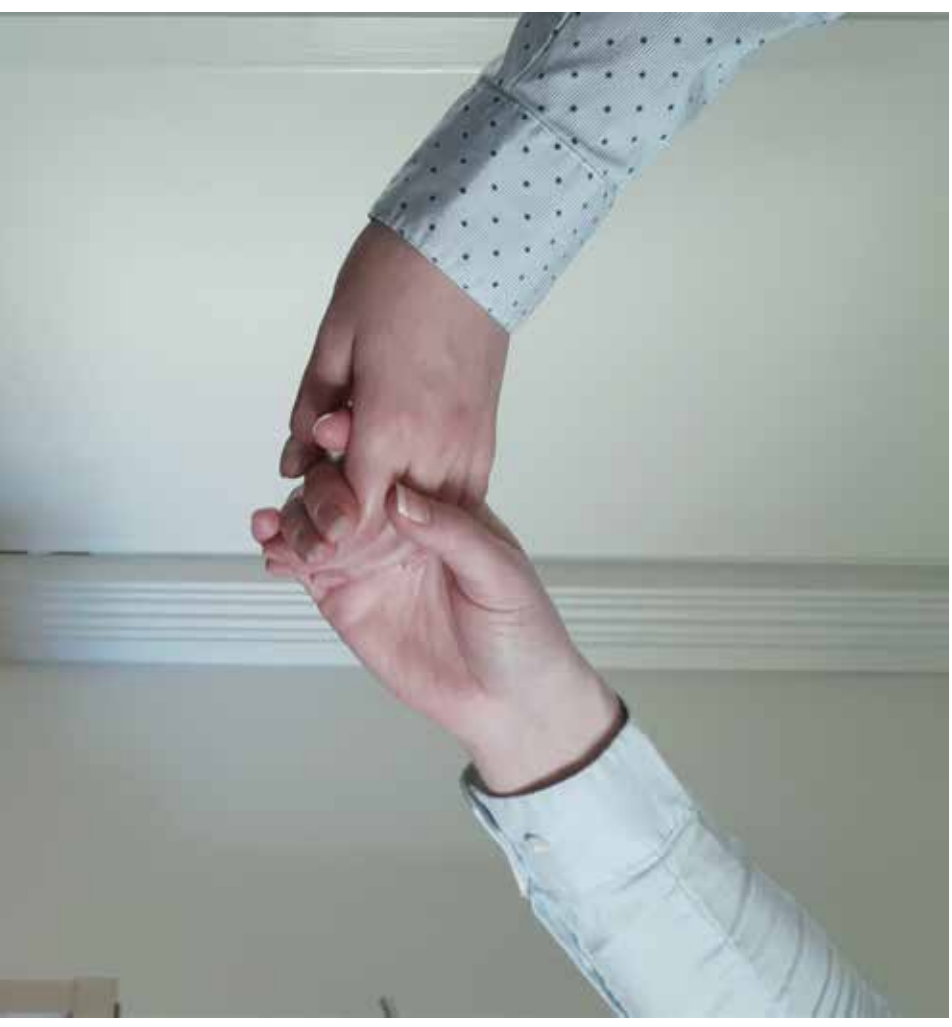


Shh ... Shh ... Shh ... Shh ...

◆ STILLETEGN

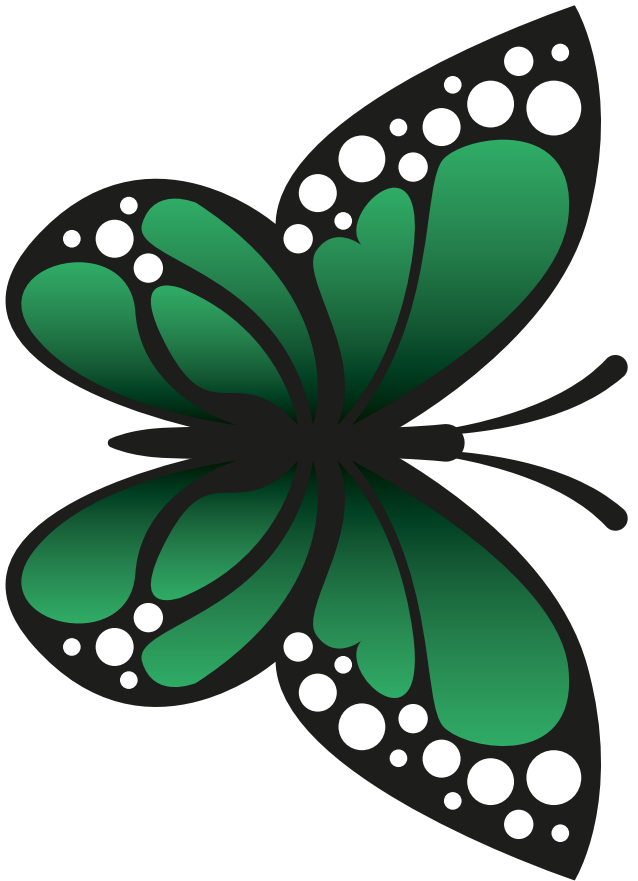
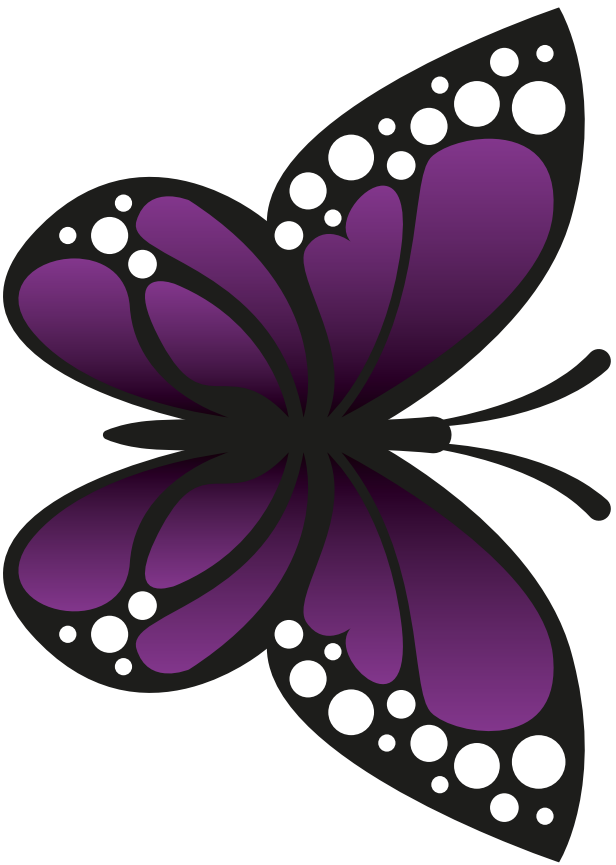


◆ OMSORG FOR HINANDEN





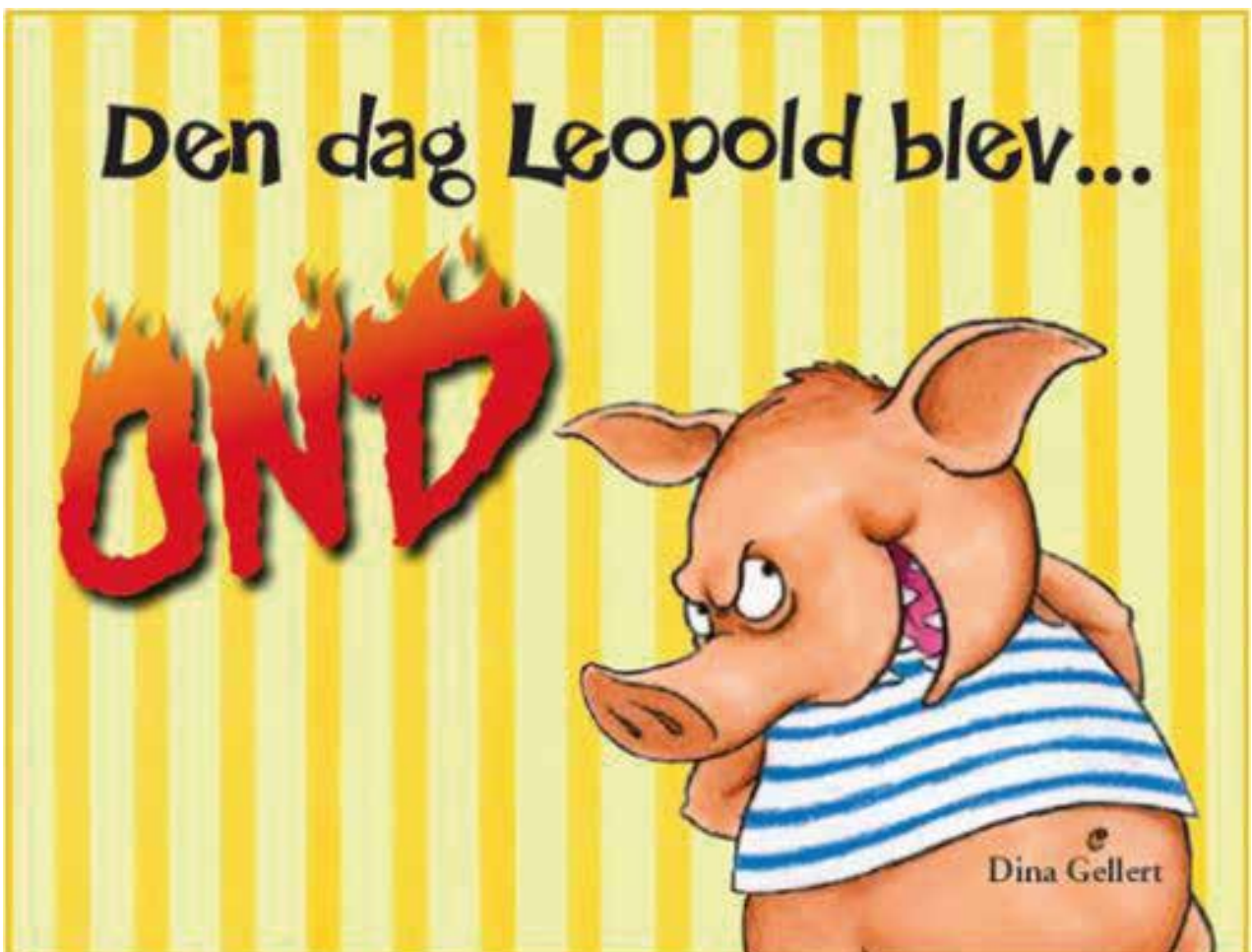
◆ SOMMERFUGLEKLAP



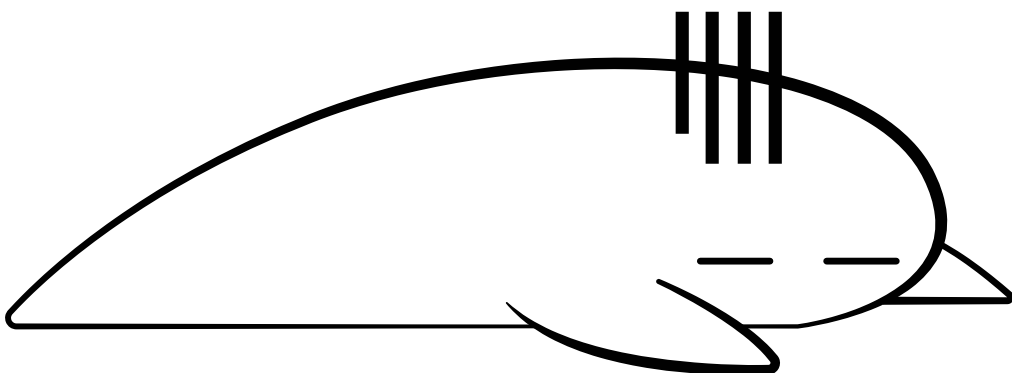
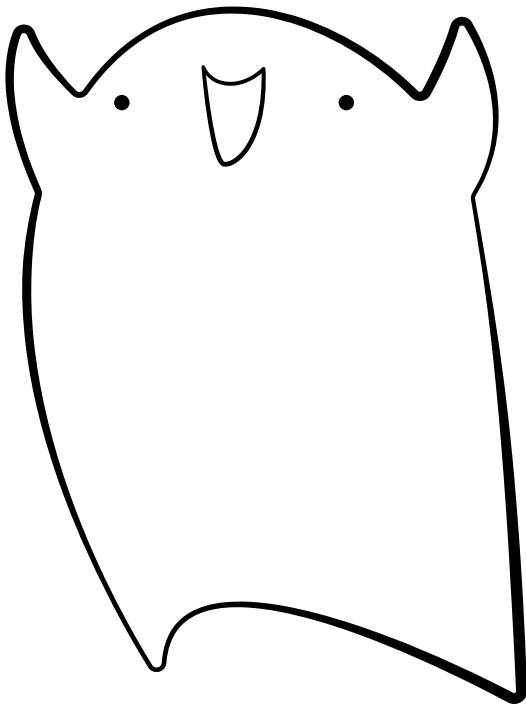
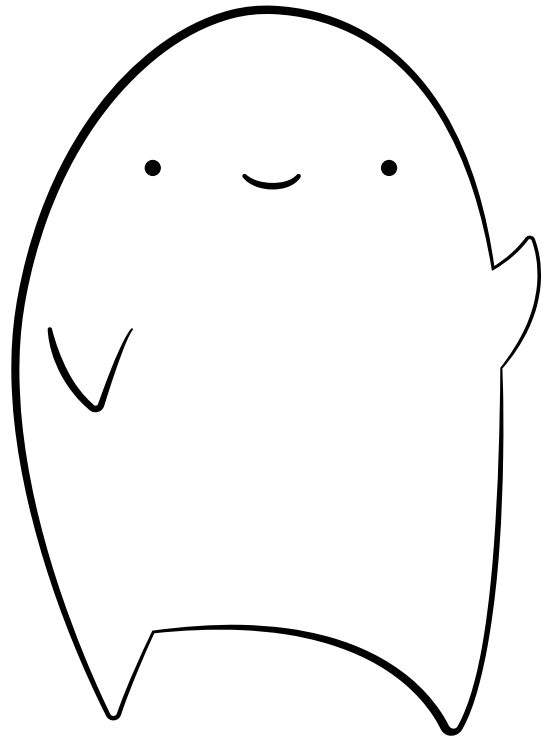
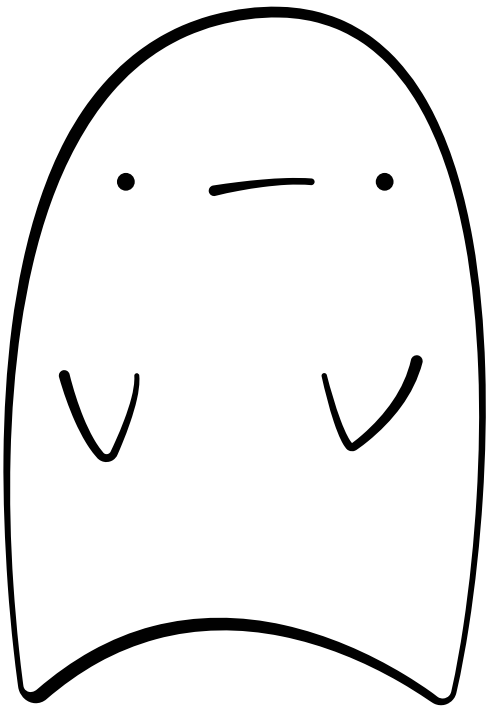
◆ HUMØRBAROMETER

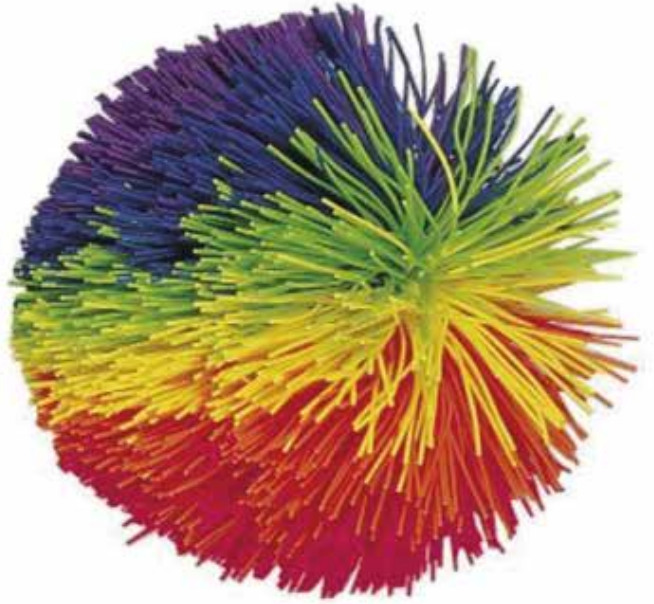
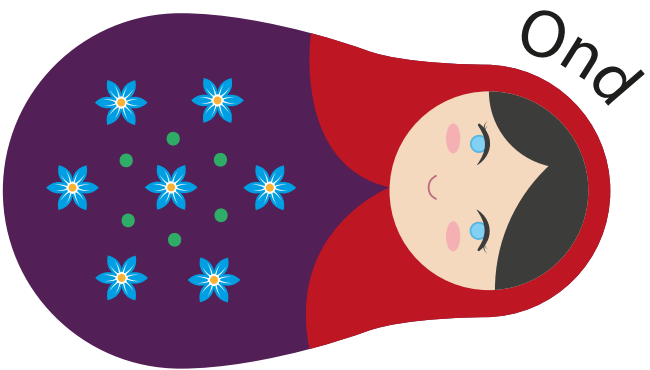
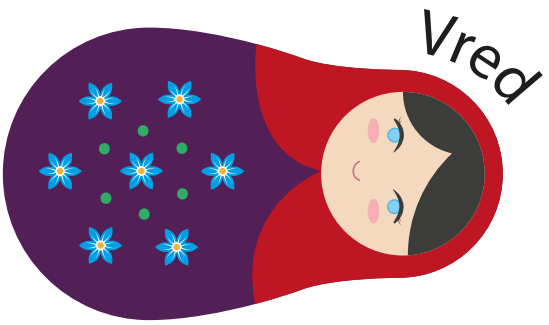
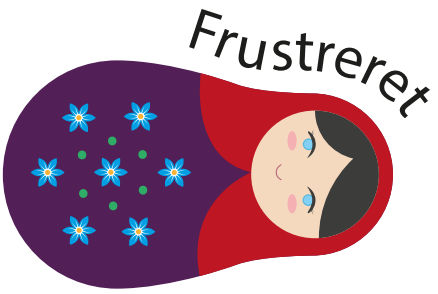
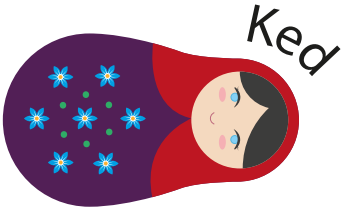
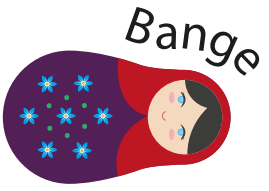


◆ LEOPOLD



💎 HUMØRSPØGELSER





Haren



Løven



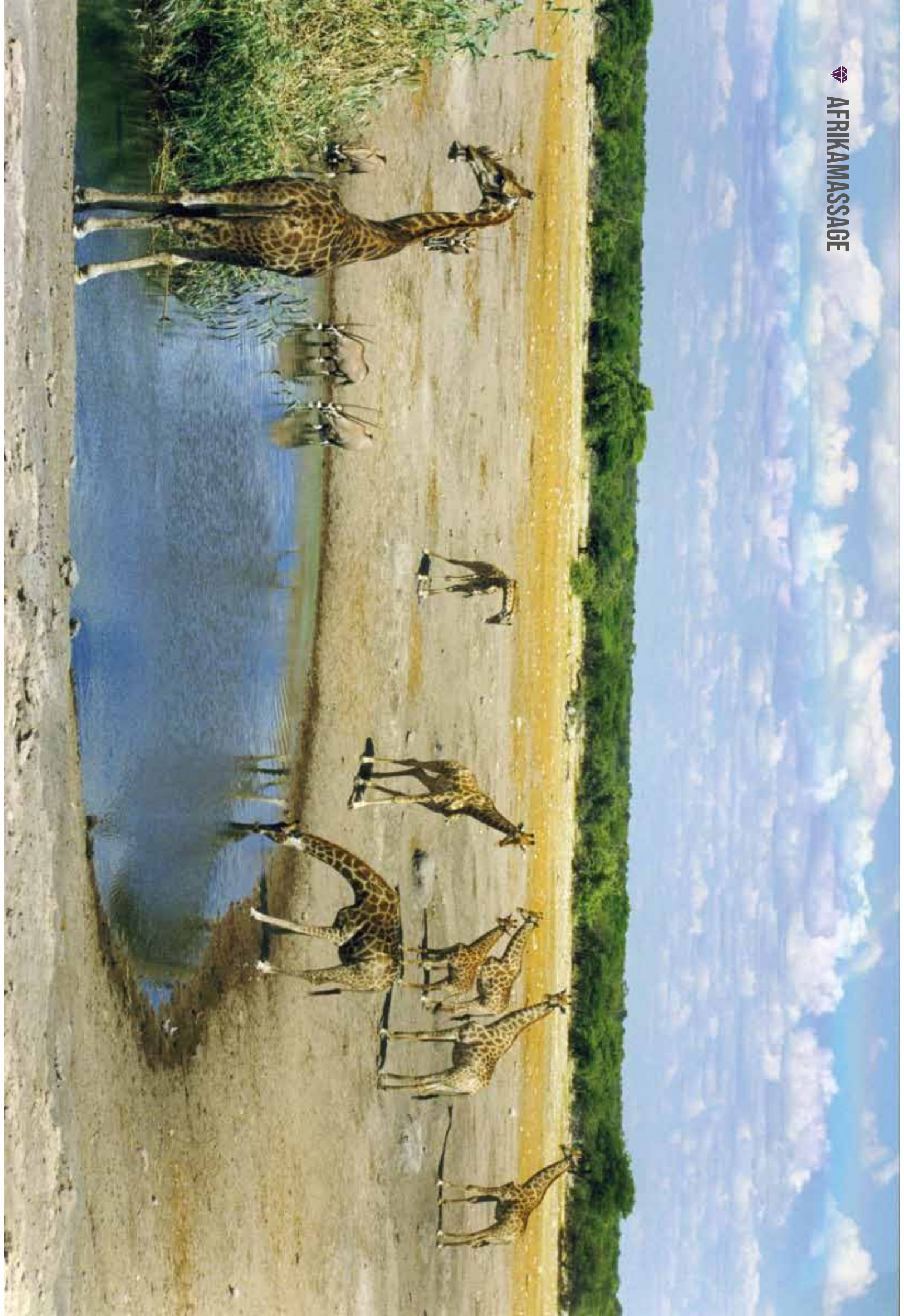
◆ HAREN OG LØVEN





◆ CIRKLER GENNEM CIRKLER





◆ VREDESBILLEDER



