



Vináttunudd



Barnaheill

Vinátta
Fri for Mobberi



FORVARNIR GEGN EINELTI

Vinátta – Fri for mobberi er forvarnaverkefni Barnaheilla – Save the Children á Íslandi gegn einelti. Vinátta er í notkun í meira en 60% leikskóla landsins og í um fjórðungi grunnskóla. Í Vináttu læra börn að setja sér mörk, styðja og verja félagana sína, sýna samkennd og umhyggju og virða margbreytileikann. Til að vinna að góðum samskiptum, samkennd og félagsfærni barna eru margar leiðir. Ein þeirra er nuddæfingar.

Nudd á að fela í sér jákvæða snertingu og skapa jákvæð tengsl án orða. Nudd eykur einbeitingu barna, stuðlar að nærgætni, umburðarlyndi og opnari og næmari samskiptum. Nuddið getur jafnframt átt þátt í því að fyrirbyggja ágreining, liðka fyrir sáttum og koma í veg fyrir útilokun og einelti.

Ef barnið þitt er í Vináttuskóla ætti það að þekkja nuddið. Nudd getur verið góð leið fyrir foreldra til að eiga gæðastund með barni sínu í amstri dagsins, þegar komið er heim úr skóla, fyrir svefninn eða þegar foreldri vill sýna barni sínu jákvæða snertingu og nánd. Nudd getur jafnframt verið leið til að bæta samskipti systkina, annarra fjölskyldumeðlima eða vina.

Snerting í traustum og öruggum aðstæðum leysir vellíðunarhormónið oxýtósín úr læðingi og kallar fram tilfinningu nándar. Þetta hormón er oft kallað „félagslega hormónið“ eða „knúshormónið“. Hormónið kallar fram jákvæðar kenndir og hefur þannig góð áhrif á félagsleg tengsl.

Hér á eftir eru leiðbeiningar um nuddið, tilgang þess og nokkrar nuddæfingar og nuddsögur.

TILGANGUR NUDDSINS

- Að allir upplifi athygli og viðurkenningu.
- Að börn æfist í að setja sér mörk og aðrir virði þau mörk.
- Að auka líkamsvitund og sjálfsþekkingu barna.
- Að gefa börnum tækifæri til að slaka á og þjálfa athygli þeirra.
- Að veita börnum kyrrðarstund í amstri dagsins.
- Að bæta samskiptahæfni barna og umburðarlyndi.

AÐ VENJAST NUDDI

Ef barnið þekkir ekki nudd eða er óvant getur verið gott að byrja með nokkrum æfingum sem venja börn við snertingu og að slaka á. Brýnið líka fyrir barninu að vera mjúkhent í nuddinu og leggja sig fram um að láta nuddfélaganum líða vel. Það er til dæmis ekki þægilegt að láta óvænt kitla sig eða stugga við sér. Áður en maður nuddar annan eða þiggur nudd af öðrum getur verið sniðugt að byrja á því að nudda sjálfan sig til að finna fyrir eigin líkama og eigin líkamlegu mörkum.

AÐFERÐ

Tveir og tveir eru saman þegar nuddað er. Annar situr fyrir aftan og spyr hinn: „má ég nudda þig“ og bíður eftir svari áður en hann leggur hendurnar á axlirnar á honum. Að nuddi loknu eru hendur aftur lagðar á axlir, sá sem fékk nudd þakkar fyrir sig og skipt er um hlutverk. Ef börnin eru tvö, les sá fullorðni nuddsöguna og gerir viðeigandi hreyfingar um leið, eins og kemur fram í lýsingu og mynd í nuddsögunum. Barnið sem nuddar reynir að fylgja eftir hreyfingunum. Svo er skipt um hlutverk og sama sagan lesin aftur til að bæði börnin fái sömu upplifun. Ef um foreldri og barn er að ræða les foreldri söguna í bæði skiptin. Það getur verið erfitt fyrir sum börn að herma eftir hreyfingunni en nákvæmnin er ekkert aðalatriði. Snertingin sjálf er fyrir öllu, tengslin og stemningin sem myndast á milli nuddfélaganna. Mikilvægt er að brýna fyrir börnunum að hér sé einungis um baknudd að ræða, ekki sé farið á aðra staði líkamans. Það er til þess að börn læri að setja sér mörk og virði mörk annarra.

NUDDTÓNLIST

Gott er að spila tónlist með hæfum takti og án söngs þegar nuddað er. Það skapar afslappandi andrúmsloft. Notið t.d. tónlist *Vináttu* sem er aðgengileg á Spotify, s.s. löggin Hádegisverður í skóginum, Morgunn við hafið eða Stjörnubjart kvöld.

NUDDSÖGUR

Í þessu hefti má finna fimm nuddsögur. Auk þeirra nuddsagna er hægt að nýta hvaða sögu eða vísu sem er eða frumsemja á staðnum, jafnvel um barnið sjálft og daglegt líf þess.



BLÆR BANGSI KEMUR TIL ÍSLANDS



1 Hringlaga hreyfingar á bakið

Sól skein í heiði og ekki sást einn einasti skýhnoðri á himninum yfir Ástralíu þegar bréfi var stungið inn um pósthúguna heima hjá Blæ Bangsa.



2 Teiknið ferning eins og blað og línur á blaðið

Í bréfinu stóð: „Elsku Blær, myndi þig langa til þess að koma í heimsókn til Íslands?“



3 Teiknið hjörtu með fingurgómunum

„Okkur langar svo mikið til þess að læra meira um það hvernig við getum orðið betri hvert við annað, svona eins og þið eruð í Ástralíu. Kær kveðja, krakkarnir í leikskólanum ...“



4 Þrýstið varlega niður með báðum höndum

Blæ langaði svo mikið til þess að hjálpa krökkunum á Íslandi og fór að pakka niður í nýju finu töskuna sína. Blær vildi taka svo mikið með sér að á endanum þurfti að troða í töskuna.



5 Lítil mjúk hopp til skiptis með höndunum

Á leiðinni á flugvöllinn hitti Blær hóp af kengúrur sem hoppuðu áfram á fullri ferð.



6 Strjúkið niður eftir bakinu, fingurgómarnir renna frá herðablöðunum og niður

Blær kom sér vel fyrir í sætinu sínu í flugvélinni og veifaði til allra vana sinna í kveðjuskyni.

7



Fingurgómarnir hristast

Þegar vélin tók á loft fann Blær fyrir óróa og svölitlum kvíða því Blær hafði aldrei farið í flugvél áður. En síðan sofnaði Blær bara eins og steinn.

10



Strjúkið niður eftir bakinu, fingurgómarnir renna frá herðablöðunum og niður

Blær veifaði til barnanna og gat ekki beðið eftir því að sýna þeim hvað væri í litlu ferðatöskunni.

8



Lófunum er strokið eftir bakinu, þeir renna mjúklega frá herðablöðunum og niður

Sólarhring síðar vaknaði Blær þegar vélin lenti heilu og höldnu í Keflavík, svo mjúklega að Blær fann næstum ekki fyrir því.

9



Klappið létt á bakið

Á flugvellinum var fjöldi barna til að taka á móti Blæ og þau klöppuðu þegar Blær kom út úr flugvélinni.

BLÆR BANGSI VAKNAR

1



Byrjið með því að strjúka flötum lófa niður bakið

Blær bangsi hefur fengið sér hádegislúr og nú rumskar Blær. Blær liggur kyrr og horfir beint upp í loftið, brosir og hlakkar til að fara að leika sér.

2



Strjúkið flötum lófum til skiptis þvert yfir bakið til beggja hliða

„En af hverju er allt svona hjótt?“ hugsar Blær. „Ég heyrir ekki í neinum.“ Blær bangsi sest upp og litur í kringum sig. „Ó, hér er alls enginn,“ hugsar Blær.

3



Lófarnir „ganga“ eftir bakinu

Þetta finnst Blæ leiðinlegt, en heyrir svo fótatak. Það heyrir „tramp, tramp,“ og Blær kemur auga á nokkur börn sem haldast í hendur og trampa í gólfid og syngja.

4



Strjúkið með flötum lófa síkksakk þvert yfir bakið

Nú sér Blær öil hin börnin. Þau sitja í hring og leika sér. Nokkur börn eru í bilaleik. Þau keyra bílana upp og niður og beygja og snúa við.

5



Klípið aðeins með fingurgómunum um allt bakið

Nokkur börn sitja líka og leika sér með kubba. Þau eru búnin að byggja háan turn. En skyndilega hrynur turninn og kubbarnar dreifast um allt gólfid. Blær fer að hlæja yfir öllum látunum. Og svo þurfa börnin að taka alla kubbana saman.

6



Strjúkið að lokum flötum lófa niður eftir bakinu

Blær bangsi hjálpar til við að taka kubbana saman og börnin gleðjast yfir því. „Takk fyrir,“ segja þau og bjóða Blæ að vera með í leiknum. Það vill Blær gjarnan og þau setjast öil saman og fara að leika sér. Eitt barnanna klappar Blæ bangsa á bakið og segir: „En hvað það er gaman að þú skulir vilja vera með okkur að leika.“

DÝRAGARÐUR

1



Byrjið á því að strjúka flötum lófa niður bakið

Þið hafið kannski einhvern tíma komið í dýragarð, eða húsdýragarð. En enginn þeirra er þó með eins sérstök dýr og ég er búin að safna í minn dýragarð.

2



Teiknið ferhyrndan kassa á bakið

Búin eru allt um kring. Ég smíðaði þau sjálf. Ég gætti þess að hafa þau svo rammgerð að ekkert dýr gæti sloppið út. Það er ekki vegna þess að dýrin séu svo hættuleg heldur af því að ég yrði svo leið ef þau létu sig hverfa.

3



Teiknið með nögl upp eftir bakinu og út til hliðanna

Nokkur af dýrunum eru með fjaðrir. Mjög fallegar fjaðrir sem stingast út á alla kanta. Ég hef útbúið þær sjálf. Ég náði bara í leirkump og stakki fjóðrunum í hann. Þú getur rétt ímyndað þér hvað þær eru finar.

4



Þrýstið með öllum fingrum niður bakið

Í gær fékk ég gesti í heimsókn í dýragarðinn minn. Þeir urðu skellingu lostnir yfir stóru köngulónum. Þær eru líka í öllum regnbogans litum því ég útbjó þær úr garni úr stóra geymslukassanum. Búkurinn er hneti og fætirnir tannstönglar og svo hef ég fest garn við fætuna svo það líkist köngulóarvef. „Úff,“ sögðu gestirnir og urðu yfir sig hræddir.

5



Teiknið marga litla hringi

Ef þið eruð svo heppin að rekast á eitthvert afar sérstakt dýr þá megið þið endilega koma og færa mér það. Ég er enga stund að skella upp fleiri börum ef dýrunum fjölga. Ég get satt að segja vel hugsað mér nokkra litskrúðuga fiska. Það mega gjarnan vera doppufiskar; það er að segja fiskar með doppum í alls konar litum. Kannski getið þið teiknað svoleiðis fiska?

6



Strjúkið að lokum flötum lófa niður bakið

Þið eruð auðvitað löngu búin að átta ykkur á því að það eru ekki alvöru dýr í dýragarðinum mínum heldur pladýr. Enda er best fyrir öll alvöru dýr að vera frjáls úti í náttúrunni.

TRÖLLASÖNGUR



1

Teiknið spurningamerki á bakið

Hefur þú heyrtr tröll syngja?



2

Klappið lófum og þrýstið taktfast á bakið

Tröllin elska að syngja. En tröllasöngur er ekki fallegur. Aðeins örfáir hafa heyrtr tröll syngja og reyndar hafa ekki margir séð tröll.



3

Strjúkið handarjööðrum upp og niður bakið

Söngur þeirra er eins og þegar verið er að saga með járnsgö í þrumuveðri.



4

Klappið lófum á bakið með mismunandi takti, létt og þungt, hratt og hægt

Þegar tröllin syngja hlaupa dýrin í burtu eins og fætur toga; kindur, hundar, kýr og hestar. En tröllin eru mjög ánægð með söng sinn.



5

Teiknið eyru á bakið

Svo var eitt sinn litil tröllastelpa, sem söng svo fallega, að hver óperusöngvari hefði verið stoltur af að geta sungið svo vel. Dýrin lögðu við hlustir, sperrtu eyrun og lögðust niður til að hlusta.



6

Rennið hnefanum niður eftir bakinu

Hin tröllin sperrtu líka eyrun og fóru að hlusta. „Hvaða skelfilegi söngur er þetta,“ sagði eitt tröllið. „Hættu að syngja,“ öskraði það. Litlu tröllastelpunni brá. Hún varð leið og tár sáust renna niður hvarma hennar.



7

Teiknið hjarta á bakið með báðum lófum

„Þú ert bara öfundsjúkur,“ sagði stór og ófrýnilegur tröllkarl. „Hún syngur mjög fallega og ég held að við ættum að biðja hana að leiðbeina okkur.“



8

Bankið hnúum létt á bakið eins og verið sé að tromma

„Eða kannski að við ættum bara að tromma undir, því við erum betri í því,“ sagði annar tröllkarl.



9

Trommið með flötum lófum á bakið

„Já, allir eru góðir í einhverju,“ sagði litla tröllastelpa og brosti. Svo hóf hún upp raust sína og tröllin trommuðu á lær sér.

LITLA FRÆIÐ



1

Þrýstið mjúklega með fingurgómum frá mjöðmum og upp bakið

Djúpt ofan í moldinni er lítið fræ.



2

Strjúkið báðum lófum frá mjöðmum og upp eftir hryggsúlunni og út á axlir. Endurtakið nokkrum sinnum

Mjúk moldin umlykur fræið.



3

Teiknið stækkandi hring með visifingri og mótið göng

Ánamaðkar grafa göng í moldinni þegar þeir afla sér fæðu og þannig verður jarðvegurinn súrefnisríkur og næringaríkur.



4

Strjúkið fast með flötum lófum frá hryggsúlunni og út að hliðum, upp og niður bakið

Það vetrar og snjórinn leggst eins og þung, hvít ábreiða yfir landið. Fræið er í öruggu og góðu skjóli.



5

Þrýstið fingurgómunum niður bakið

Snjórinn bráðnar í vorhlýndunum og leysingavatnið seytlar hægt ofan í moldina sem er að þiðna og alla leið niður að litla fræinu sem sýgur í sig vatnið.



6

Þrýstið létt með fingurgómunum um allt bakið

Vorregnið bylur eins og trommusláttur á moldinni og þá fær fræið ennþá meira vatn.



7

Hvillð aðra höndina á öxl og teiknið sól með lófa hinnar handar

Sólin er hátt á lofti. Skínandi geislar hennar hita moldina smám saman upp.



8

Nuddið með þumlunum upp eftir hryggsúlunni

Það snarkar örliðið í moldinni þegar fyrstu laufblöðin, eða kimbliðið, koma upp á yfirborðið og gægjast úr moldinni.



9

Strjúkið föstum strokum með báðum lófum frá mjöðmum og upp eftir hryggsúlunni og út á axlir. Endutakið nokkrum sinnum

Smátt og smátt koma fleiri laufblöð og stilkur.



10

Notið fingurgómuna til að teikna rætur

Fræið hefur líka myndað rætur sem sjúga vökva úr rakri moldinni.



11

Teiknið stór útsprungin blóm með fingrunum

Svo myndast blómhappur efst á stilknum. Blómið opnar sig og breiðir krónublöð sín til himins.



12

Þrýstið létt með lófum og fingurgómum um allt bakið

Hunangsfluga sest á blómið og suðar ofurlítið áður en hún flögrar lengra í sumarhitnum.