



# PSYKISK UDVIKLING

PÆDAGOGISK IDRÆT 0-3 ÅR

**VIA**   
UNIVERSITY COLLEGE



# PSYKISK UDVIKLING

02

I EN IDRÆTSINSTITUTION CERTIFICERET AF DANMARKS IDRÆTSFORBUND OG VIA UNIVERCITY COLLEGE ARBEJDES DER MED PÆDAGOGISK IDRÆT, HVOR DER TAGES UDGANGSPUNKT I DE FIRE FOKUSPUNKTER. I DENNE PJECE BESKRIVES DET PSYKISKE FOKUSPUNKT.

## FOKUS PÅ DEN PSYKISKE UDVIKLING

Vi bruger den pædagogiske idræt til at styrke den psykiske udvikling hos børnene. Kropsbevidsthed, behov, identitet, selv-værd, selvtillid og følelser er bl.a. nogle af de ting vi tænker ind, når vi planlægger pædagogiske idrætsaktiviteter med børnene.

Som en del af den pædagogiske idræt har vi fokus på den psykiske udvikling hos børnene.

Det sker som led i arbejde med de fire fokusområder i pædagogisk idræt:

Fysisk udvikling

Psykisk udvikling

Social udvikling

Kognitiv udvikling

## HVAD ER PSYKISK UDVIKLING?

Psykisk udvikling for det lille barn handler om at lære sig selv og sine følelser at kende. I denne proces er barnet dybt afhængig af de voksnes hjælp i form af øjenkontakt, kropskontakt, opmærksomhed, kommunikation, støtte og hjælp til at sætte ord på

sine følelser og oplevelser. Det grundlæggende identitetsarbejde udføres i de første leveår, hvor barnet i tæt samspil med forældrene opbygger en fornemmelse af sig selv som et selvstændigt væsen, adskilt fra mor, far og omverden. I institutionen bliver barnet gradvist mere bevidst om sig selv. Hvad hedder jeg? Hvordan ser jeg ud? Hvad kan jeg lide? Hvad kan jeg ikke lide? Hvad er jeg god til? Er jeg god nok? Føler jeg mig set og holdt af? Følelser er en vigtig del af barnets personlige udvikling. Tilknytning, glæde, vrede, forvirring, stolthed, angst, sorg. På en helt almindelig dag kan barnet i 0-3 års alderen nå at gennemgå det meste af følelseresregistret adskillige gange.

Efterhånden skal barnet lære at håndtere sine følelser og agere i verden på en måde, som giver størst mulig grad af glæde, mening og tilfredshed; både i nuet og på længere sigt.

## PSYKISK UDVIKLING OG PÆDAGOGISK IDRÆT

Bevægelseslegene giver barnet mulighed for at få en masse succesoplevelser, som kan styrke både selvværd og selvtillid. Ved

*”Hvad hedder jeg? Hvordan ser jeg ud? Hvad kan jeg lide? Hvad kan jeg ikke lide? Hvad er jeg god til? Er jeg god nok? Føler jeg mig set og holdt af?”*

at lege en brølende bjørn, ved at kravle over vanskelige forhindringsbaner, lave bevægelser til musik osv., alt sammen i trygge og støttende omgivelser, udvider barnet sin forståelse af hvem det er, og hvad det kan. Legene skulle helst bringe overvejende positive følelser op i barnet, men der kan også opstå følelser, som er vanskelige for barnet at håndtere. Spænding kan blive til angst, konfliktsituationer kan opstå og medføre vrede og gråd. I de organiserede bevægelseslege er de voksne en del af børnenes leg. Det giver nogle andre muligheder for at støtte og vejlede end i børnenes selvstyrede leg, hvor det kan være svært som voksen at vide, hvad der er årsagen til barnets følelsesudbrud. Nogle lege har særligt fokus på at frembringe forskellige følelser og stemninger. I Tælletrold eksempelvis, leger barnet trold, som hele tiden skifter humør. Vred trold, glad trold, grinetrold, osv. Herved kan barnet lære at kende forskel på forskellige følelser og genkende dem både hos sig selv og andre.

## **BØRNEGENS PSYKISKE LEGE**

Fangeleg

Gemmeleg

Kravle/klatre højt op – fx i ribber, klatrestativer m.m.

Bygge huler

## **PSYKISKE IDRÆTSAKTIVITETER**

Her er eksempler på nogle psykiske idrætslege.

### **Kan du gætte hvem det er**

Et barn bliver gemt under et tæppe og de andre børn aer og klapper blidt mens vi synger ”Kan du gætte hvem det er” Der ligger for børnene en spænding i at være gemt og at andre rører ved en, for til sidst at blive afsløret når tæppet bliver løftet.

### **Bjørnene sover**

Når vi synger ”Bjørnen sover” ligger børnene helt stille og nogle med lukkede øjne. Det kræver impuls kontrol at skulle vente med at brøle som en bjørn helt indtil sangen er ovre.

### **Edderkoppespind**

Vi spænder en masse snore ud på hele stuen, som børnene skal kravle hen over og under. Det er en udfordring for børnene at skulle igennem alle disse forhindringer, og turen igennem kan vække forskellige følelser. Fx spænding inden start, frustration hvis man ikke kan komme forbi, men glæde og stolthed når man finder ud af hvordan.

### **Jordskælv**

Børnene stiller sig op på pladen. Stille og roligt begynder den voksne at rykke på pla-

# Tid til fordybelse

VIDEREUDDANNELSE OG KOMPETENCEUDVIKLING

---

den, det går hurtigere og hurtigere indtil børnene til sidst falder på numsen.

## Forhindringsbaner

At skulle igennem en forhindringsbane kan også vække mange følelser hos børnene. Det kræver mod at skulle hoppe ned fra et højt bord og man kan være bange for at falde ned. Så er det godt at de voksne er der til at støtte, så man med deres hjælp kan overskride nogle grænser for bagefter selv at kunne mestre det. Det giver en stolthed, som er med til at opbygge børnenes selvværd og selvtillid.

## Andre lege med psykiske udfordringer

Hvad er kl. hr. løve

Hotdog leg

Alle mine kyllinger

Haleleg

Bjørnen føder

Tre små aber

Prøv nogle af legene derhjemme.

Denne pjece er udarbejdet af personalet fra henholdsvis M-husets idrætsvuggestue og idrætsinstitutionen Blækspruten og udgivet i samarbejde med VIA University College og DIF.



Hos Højskolen for Videreuddannelse og Kompetenceudvikling, VIA University College finder du diplomuddannelser og kurser, der kombinerer teori med praksis og klæder dig fagligt på til jobbet. Vi tilbyder skræddersyet efter- og videreuddannelse som supplement til vores faste udbud. Du finder os i hele Region Midtjylland. Læs mere på [www.viauc.dk/videreuddannelse](http://www.viauc.dk/videreuddannelse)