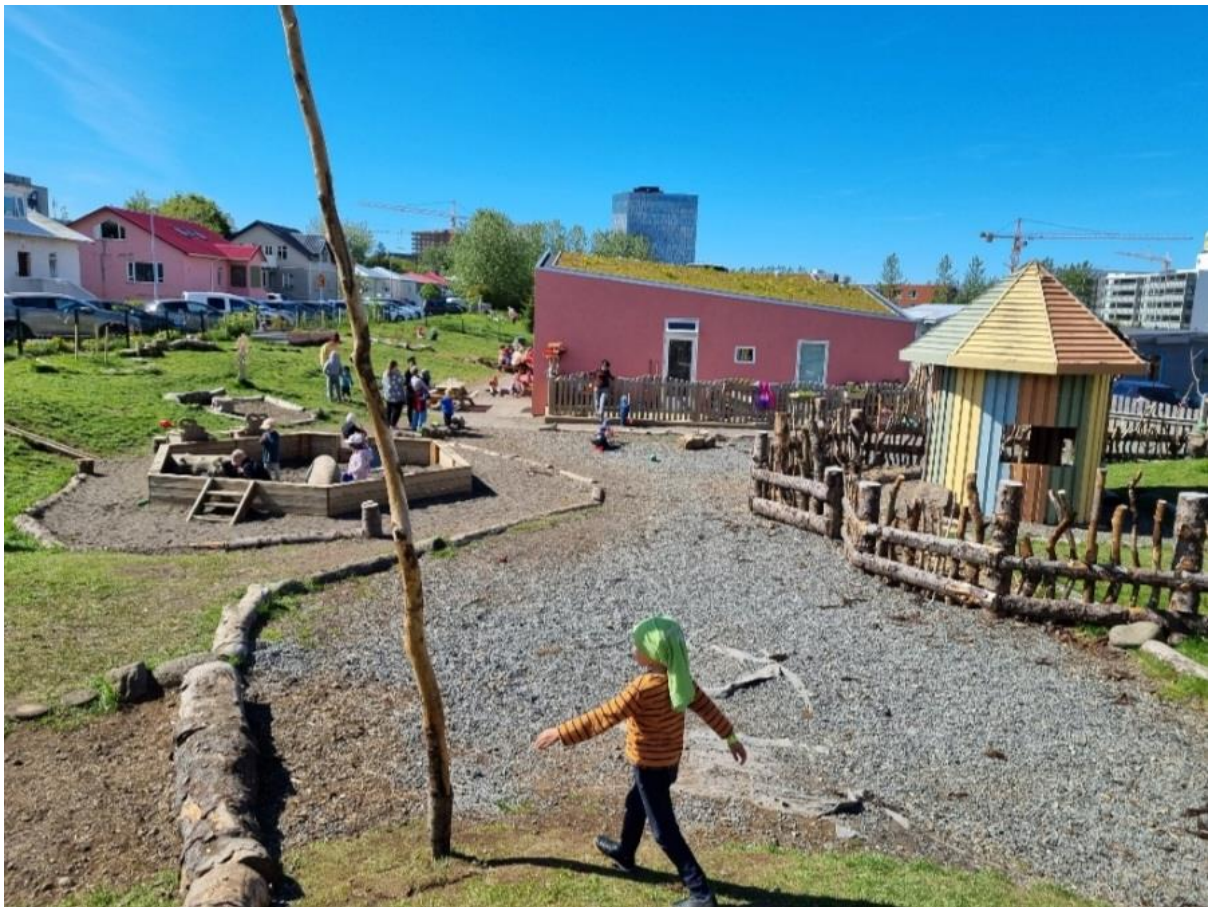




Waldorfskólinn Sólstaðir

Foreldrahandbók



Efnisyfirlit

Hugmyndafræði Waldorfskólanna	2
Grunnþættir Waldorf- uppeldisstefnunnar.....	3
Dags, viku og árshrynjandi	3
Matur	4
Matseðill	5
Kynningarfundur.....	5
Deildir.....	6
Heimili og leikskóli.....	7
Facebook síða	7
Þagnarskylda	7
Veikindi	7
Foreldrafélag	8
Samstarf leik- og grunnskólans	8
Óhöpp og slys	8
Klæðnaður	9
Vettlingar	9
Afmæli.....	11
Hátíðir	11
Árstíðaborð	12
Leikföng.....	12
Sleðar og snjópotur.....	12
Útskrift	12
Ráðgjafarþjónusta	13
Leikskólinn lokaður.....	13
Lokaorð	13
Fræðsla	14
Börn og svefn.....	14
Mismunandi temperament – Til að skilja börn betur.....	15
Agi í Waldorfleikskólanum	17
Leikur og Leikföng.....	21
Næring.....	22
Fatnaður	23
Hönnun rýma.....	24
Kyndilmessa.....	25
Útivera og hreyfing á Waldorfleikskólanum	26
Hreyfiskyn	28
Jafnvægisskyn.....	28

Drög!

Waldorfleikskólinn Sólstafir

Um leið og við viljum bjóða barnið ykkar og ykkur velkomin í Waldorfleikskólann Sólstafi, viljum við veita ykkur upplýsingar um ýmis gagnleg atriði og upplýsingar um starfsemi leikskólans.

Góð samvinna við foreldra er ávallt mikilvæg og vonumst við til að handbókin verði ykkur góður leiðarvísir.

Hugmyndafræði Waldorfskólanna

Rudolf Steiner (1861-1925) var fræðimaður á mörgum sviðum. Hann skapaði hugmyndafræði sem kölluð hefur verið mannspeki (anthroposophy). Sýn Steiners á manninn byggir á meðvitund um efnislega og andlega krafta hans.

Steiner stofnaði fyrsta Waldorfskólann við Waldorf Astoria verksmiðjuna í Stuttgart árið 1919. Skólinn kallaðist hinn frjálsi Waldorfskóli. Þetta var skóli þar sem listir, tónlist og handmennt voru jafn mikilvægar námsgreinar og lestur, ritun og reikningur. Í þessum skóla bauð hver dagur upp á viðfangsefni fyrir hendur, hjarta og huga, þar sem sami kennarinn kenndi sama hóp allan barnaskólann. Í skólanum skipuðu siðferðislegir og félagslegir þættir veglegan sess. Leikskólar spruttu upp í tengslum við skólana. Steiner talaði og ritaði mikið um þroska barnsins frá fæðingu til 7 ára aldurs og ítrekaði hina miklu þýðingu sem fyrstu árin hafa í mótun barnsins. Þar væri grunnurinn lagður að velferð mannsins.

Steiner var mikill vísindamaður og tókst honum að setja hinar andlegu rannsóknir sínar fram á vísindalegan hátt og þróaði upp úr þeim uppeldis og kennslufræði sem margir uppeldisfrömuðir, foreldrar og sálfræðingar voru hrifnir af. Skólar hafa gjarnan sprottið upp af löngun foreldra til að bjóða börnum sínum aðrar nálganir

Grunnpættir Waldorf- uppeldisstefnunnar

Grunnpættir Waldorf-uppeldisstefnunnar eru: Sterkur hrynjandi, frjáls leikur, virkjun í myndunaraflsins, sköpun og gott fordæmi fullorðinna.

Unnið er með náttúrulegan opinn efnivið í því skyni að virkja sköpunarkraft barnanna í leik og starfi. Í leikskólanum er komið fram við barnið af virðingu og lagður grunnur að góðri félagsfærni. Skapaðar eru aðstæður til þess að barnið fái að vaxa og það geti notið sín í leik og starfi í hlýju og kærleiksríku umhverfi. Við lítum svo á að foreldrar séu mikilvægur þáttur í góðu og farsælu leikskólastarfi og leggjum rækt við það.

Til að barnið hafi möguleika á að vera öruggt og í jafnvægi er góður hrynjandi er mikilvægur.

Leikskólinn hefur ákveðinn hrynjanda sem er greinilegur í daglegu starfi, vinnuvikunni og í gegnum árið. Barnið lærir fljótt hvaða verk og matur er á ákveðnum vikudegi og hvað tekur næst við.

Einnig er mikilvægt að góður hrynjandi sé einnig á heimili barnsins. Biðjum við foreldra um að börnin komi vel úthvöld í leikskólann svo þau hafi orku í að leika sér og mynda góð tengsl við hin börnin.

Dags, viku og árshrynjandi

Áhersla er lögð á dags-, viku- og árshrynjanda í uppeldisfræðinni.

Skapar hann þann stöðugleika sem er hverju barni nauðsynlegur til að það upplifi sig öruggt gagnvart umhverfi sínu. Hver dagur hefur sama hrynjanda, þar skiptast á stundir sem leikskólakennarinn stjórnar annars vegar og hins vegar þar sem börnin eru í frjálsum leik. Vikuhrynjandinn byggir á að hver dagur eigi sitt verkefni.

- Mánudagur: Föndur
- Þriðjudagur: Beewax
- Miðvikudagur: Vatnslitað
- Fimmtudaga: Bakstur
- Föstudaga: Göngutúr eða þrif á deildinni

Mikilvægt er að börnin taki þátt í morgunhring sem byrjar kl. 9:15. Biðjum við foreldra að mæta með barnið fyrir þann tíma.

Ef barn mætir á þeim tíma sem morgunhringur er í gangi biðjum við foreldra að bíða frammi með barnið sitt þar til honum er lokið.

Það hefur sýnt sig að þau börn sem mæta reglulega í leikskólann eru ánægð og örugg og líður þar af leiðandi vel.

Hafa ber í huga að aðal vinnutími barnanna er frá kl. 9:00-14:00.

Árshrynjandinn birtist í hinum árstíðabundnu hátíðum. Hverja hátíð þarf að undirbúa vandlega og byggja upp eftirvæntingu hjá barninu á því sem framundan er.

Allt innra starf leikskólans byggir á og mótast af árstíðunum, hvaða söngvar eru sungnir, hvaða ævintýri sögð og hvaða verk eru unnin inni og úti.

Matur

Ekki er boðið upp á morgunverð í leikskólanum eingöngu léttu hressingu.

Gert er ráð fyrir að barnið borði morgunmat heima áður en það kemur í leikskólann.

Í hádeginu er heitur grænmetismatur. Áhersla er lögð á að nota aðallega lífrænt og eða íslenskt hráefni. Mjólkurvörur, hvítt hveiti og sykur er lítið notað við matargerðina.

Í matartímanum er lögð áhersla á góða borðsiði og að maturinn sé fallega fram borinn.

Matseðill

- Á mánudögum er grjónagrautur.
- Á þriðjudögum er bygg með linsubaunasósu og árstíðarbundnu grænmeti.
- Á miðvikudögum er hirsí með sósu og árstíðarbundnu grænmeti.
- Á fimmtudögum er súpa og heimabakað brauð.
- Á föstudögum er pasta með tómatsósu.

Í lok dags er boðið uppá ávexti maískex, hrökkbrauð eða brauð úr Brauðhúsinu í Grímsbæ.

Kynningarfundur

Kynningarfundur fyrir nýja foreldra er á vorin. Farið er yfir stefnu leikskólans, hvernig og hvenær aðlögun hefst að hausti og hlutverk foreldra í starfinu. Deildarstjórar kynna sig, hvernig aðlögun er háttað og starfið á deildinni.

Í lok fundarins skrifa foreldrar undir dvalarsamning og fylla út ýmsa pappíra.

Þegar aðlögun er lokið er mikilvægt að foreldri taki sér ekki of langan tíma til að kveðja barnið og gæti þess að sýna engin merki um að þetta sé erfitt fyrir það sjálft. Foreldrar heilsa kennurum glaðlega og kveðja síðan barnið.

Kennarar leggja áherslu á að taka vel á móti hverju barni, þannig að það finni sig velkomið í leikskólann.

Á sama hátt kveðja kennarar börnin í lok dags og þeim er þökuð samveran.

Leikskólavist hjá okkur miðast við átta klst. Mælt er með yngstu börnin séu styttri daga til að byrja með ef því verður við komið.

Gjaldskráin er inni á heimasíðu skólans.

Gerður er vistunarsamningur með dvalartíma barns í leikskólanum. Sá dvalartími sem er í vistunarsamningi er sá tími sem barnið getur dvalið í

leikskólanum dag hvern. Leikskólinn opnar kl. 8:00 og lokar kl. 16:30 og þá eiga síðustu börnin að vera farin heim þar sem vinnutíma starfsmanna er lokið. Við minnum á að mikilvægt er að virða umsaminn dvalartíma barnanna.

Breytingar á dvalartíma þarf að gera skriflega með eins mánaðar fyrirvara og miðast við mánaðarmót eða 15. dags mánaðar.

Uppsögn á leikskólaplássi þarf að gera skriflega í gegnum tölvupóst á leikskolinnsolstafir@gmail.com með eins mánaðar fyrirvara og miðast uppsögnin við mánaðarmót eða 15. dags mánaðar

Foreldrar fá senda greiðslukröfu í heimabanka fyrir leikskólagjöldum barnsins.

Mikilvægt er að tilkynna leikskólanum breytta hagi og aðstæður barnanna s.s. veikindi, fjarveru foreldra, námslok námsmanna, breytta hjúskaparstöðu og fluttning í annað sveitafélag.

Deildir

Í leikskólanum eru fimm deildir með sextán börnum hver. Fer það eftir barngildum hversu margir starfsmenn eru á deild.

- Á Bjartaldandi eru sextán börn frá átján mánaða.
 - Þar starfa fjórir starfsmenn.
- Á Mánalofti eru sextán börn frá rúmlega tveggja ára til rúmlega þriggja ára.
 - Þar starfa þrjú til fjórir starfsmenn.
- Á Stjörnulofti er sextán börn frá rúmlega þriggja ára til rúmlega fjöggra ára.
 - Þar starfa þrjú til fjórir starfsmenn.
- Á Fiðrildadeild eru sautján börn frá rúmlega fjöggra ára til sex ára
 - Þar starfa þrjú starfsmenn
- Á Regnboganum eru börn frá rúmlega fjöggra ára til fimm ára.
 - Þar starfa þrjú starfsmenn.

Heimili og leikskóli

Góð tengsl milli heimilis og leikskóla eru mikilvæg. Foreldrafundir eru einu sinni á önn og foreldraviðtöl eru í mars.

Foreldrum ber að láta vita ef breytingar verða á högum barnsins og eru þeir hvattir til að tala við leikskólakennarana eða leikskólastjóra ef þeim liggur eitthvað á hjarta. Gagnkvæmt traust er nauðsynlegt svo að barninu geti liðið sem best.

Facebook síða

Allar deildir halda úti öflugum facebook eða instagram síðum þar sem starfsmenn setja inn skemmtilegar myndir úr starfinu. Foreldrar geta þar fylgst með og séð hvað er á döfinni.

Þagnarskylda

Munið að starfsfólk er bundið þagnarskyldu og við viljum biðja foreldra/forráðamenn einnig um að sýna trúnað og þagmælsku gagnvart því sem þeir verðið áskynja og varðar persónuleg málefni barna, foreldra og starfsmanna í leikskólanum.

Veikindi

Leikskólinn er ætlaður frískum börnum og er gert ráð fyrir því að þau taki þátt í starfi hans. Þess vegna getum við ekki tekið á móti veiku barni. Í leikskólanum er alltaf meiri hættu á smiti og útbreiðslu algengra umgangssjúkdóma. Ef barn veikist og fær hita þarf það að dvelja heima þar til það hefur verið hitalaust í a.m.k. einn sólarhring. Fáir barn smitandi sjúkdóm verður það að dvelja heima þar til smithætta er liðin hjá. Þetta er nauðsynleg ráðstöfun til að forða útbreiðslu sjúkdóma í leikskólanum. Ef barn veikist í leikskólanum er hringt í foreldra, því er mjög mikilvægt að við höfum rétt símanúmer.

Við biðjum ykkur að tilkynna veikindi og forföll barnanna í leikskólann annaðhvort í síma 577-1110 eða með tölvupósti á tölvupóstfangið leiksolinnsolstafir@gmail.com

Ef foreldrar eru óvissir varðandi veikindi barna sinna er gott að hringja og ræða við deildarstjóra um þessar reglur. Sjálfsagt er að barn sem verið hefur veikt fari síðast út og komi fyrst inn, þannig að útiveran er mjög stutt, fyrstu dagana eftir veikindi.

Foreldrafélag

Foreldrafélag er starfrækt við leikskólann. Allir foreldrar eru meðlimir í því. Kosið er í stjórn félagsins á aðalfundi á haustin.

Samstarf leik- og grunnskólans

Leik- og grunnskóli Sólstafa eru á sama svæði og þekkja börnin okkar því skólalóðina mjög vel. Gott samstarf er á milli skóla Sólstafa. Elstu nemendur leikskólans fara einu sinni í mánuði í heimsókn í grunnskólann. Í þeim kynnst þeir staðháttum í skólanum, sitja í kennslustund og vinna verkefni með 1. bekk.

Leik- og grunnskólakennari vinna náið saman við að skipuleggja tilfærslu nemenda á milli skólastiga.

Nemendur grunn- og leikskólans hittast nokkrum sinnum yfir skólaárið. Má þar nefna Mikjálsmessu/drekahátíðina sem fram fer í Öskjuhlíð að hausti þar sem nemendur vinna saman ýmis skemmtileg verkefni. Við undirbúning jólabasarsins, sveitaferð að vori og sumarhátíð Sólstafa.

Óhöpp og slys

Leikskólinn er ábyrgur fyrir barninu þann tíma sem það dvelur í leikskólanum. Verði barn fyrir óhappi eða slysi hefur leikskólinn samband við foreldra. Ef um augljóslega lítilsháttar meiðsl er að ræða þá búa kennarar um sárið og hjálpa barninu að jafna sig. Ef um er að ræða meiðsl sem erfitt er að meta hvort séu lítilsháttar eða alvarlegt þá hringir deildarstjóri í foreldra/forráðamenn og lýsir atvikinu og meiðslum eins ítarlega og hægt er. Ákvörðun um framhaldið er tekin sameiginlega af kennara og foreldrum.

Öll alvarleg óhöpp eða slys eru tilkynnt foreldrum og skráð á sérstök eyðublöð á leikskólanum.

Klæðnaður

Mikilvægt er að börnin komi vel búin í leikskólann, svo þau njóti þess að vera úti hvernig sem viðrar.

Yfir vetrartímam er gott að börnin klæðist ullarfötum næst sér og hafi góð útiföt; hlýja peysu, vettlinga, góða húfu (lambhúshettur reynast mjög vel), sokka, vetra- og pollagalla.

Börnin eru með húfur allan ársins hring og eru léttar húfur, buff eða sólhattar kjörin þegar hlýtt er í veðri. *Við seljum bæði buff og merktar derhúfur.*

Stígvél, regnföt og aukaföt (sokkar, nærföt, sokkabuxur, peysur og buxur) þurfa að vera til staðar allan ársins hring í hólf barnanna.

Í leikskólanum eru börnin ekki í fötum með áprentuðum myndum. Best er að fötin séu úr nátturulegum efnum svo sem bómull, bambus, ull og silki. Mjög mikilvægt er að merkja öll föt barnanna.

Athugið að taka þarf allan fatnað heim um helgar sem hangir í hólfum barnanna en það sem er í fatakörfum má vera.

Viðmið við útiveru eru – 10 gráður (celcius) í vindkælingu fyrir börn á eldri deild, en -5 gráður (celcius) í vindkælingu fyrir börn á yngri deild. Kennarar meta þó alltaf hvort veðrið sé hæft til útivistar.

Vettlingar



Vettlingar fyrir veturinn.

Vettlingarnir fást t.d. í HM, Ellingsen og Dimmalimm á Laugavegi.

Hendur og fætur eru viðkvæmir fyrir kulda. Nauðsynlegt er að hafa hlýja vettlinga sem haldast á sínum stað, eru hlýir og auðvelt er að fara í og úr. (líka auðvelt fyrir kennara að hjálpa barninu).

Ef þið ætlið að kaupa vettlinga eða eruð kannski að hugsa um að hafa auka par fyrir leikskólann, mælum við með samskonar vettlingum og eru á myndinni. Þessi tegund af vettlingum er til dæmis mikið notuð á útileikskólum út um alla Evrópu.

- **Vatnsfráhrindandi og fóðraðir og** halda litlum höndum hlýjum
- Á sama tíma eru þessa vettlingar ekki of þykkir. Það er auðvelt að leika sér með þá. (Það þýðir að krakkarnir fara minna úr þeim).
- Vegna fyrri reynslu eru **vettlingar** eins og hér fyrir ofan bestir til að halda höndunum hlýjum. Það er erfitt að klæða börnin í hanska og þeir halda ekki góðum hita á þeim.
- Franski rennilásin heldur vettlingunum á sínum stað.

Eitt af því sem gerir þessa vettlinga mjög góða er hversu háir þeir eru og franskir rennilásinn.

Það er auðvelt að setja vettlinginn yfir úlpuna. Það er mjög auðvelt að fara í þá t.d. til að borða, tálga, fara á klósettið, vinna, klifra og fleira).

Hversu háir þeir eru lætur vettlinginn sitja vel á höndunum. Sandur, vatn, skítur og fleira á erfitt að komas í vettlinginn Framlengingin heldur hita á barninu.

Það sleppur líka að hafa ullarvettlinga með vatnsheldu utan yfir vettling.

Bómullarvettlingar eru ekki heppilegir í leikskólann vegna þess að þeir halda ekki hita á litlum fingrum.

Afmæli

Haldið er upp á afmæli barnsins í leikskólanum. Ef afmældagurinn ber upp á frídag er haldið upp á það fyrsta virka dag eftir frí. Barnið mætir með ávexti í leikskólann, sem það býður upp á annað hvort í morgun- eða síðdegishressingu

Börnunum er sögð saga þar sem afmælisbarnið er í aðalhlutverki

Ef haldið er upp á afmælið heima óskum við eftir því að börnin komi ekki með boðskort í leikskólann. Foreldrar geta boðið í afmæli í gegnum facebook síðu deildanna, símleiðis eða með e-mail.

Hátíðir

Hátíðirnar hafa allar ákveðin boðskap og tákni sem ekki er predikað um í orðum en sem fær að lifa í því sem gert er með börnunum og fyrir þau.

Hver hátíð hefur ákveðið form sem breytist lítið frá ári til árs. Ástæða þess er að mæta þörf barnanna fyrir hrynjanda. Þau móta með sér tilfinningu fyrir hrynjanda ársins þegar hátíðirnar endurtaka sig. Eftirvæntingin og gleðin sem vaknar hjá börnunum þegar þau skynja hvað er fram undan er svo mikilvæg. Endurtekningin skapar öryggiskennd og tilhlökkun. Innan forms hátíðanna eru þó alltaf mismunandi áherslur og nýjar og ferskar leiðir farnar.

Hátíðir sem haldnar eru:

- Míkjálsmessa (uppskeruhátíð) í lok september.
- Marteinsmessa (luktarhátíð) í nóvember.
- Aðventuhátíð.
- Jólaskemmtun.
- Jólabasar.
- Þorrablót.
- Grímuball.
- Páskaskemmtun.

Fyrir utan hinar hefðbundnu hátíðir leikskólans er lögð rækt við þjóðlegar hefðir. Einnig er haldið upp á sprengidag og bolludag með hefðbundnum hætti.

Árstíðaborð

Árstíðaborð eru á deildunum sem endurspeglar árstíðina.

Borðið er fallega skreytt munum sem tengjast viðkomandi árstíð og bera börnin mikla virðingu fyrir því. Börnin finna fallega hluti úti í náttúrunni s.s. steina, blóm, fjarðir eða aðrar gersemar sem þau nota til að skreyta árstíðarborðið. Það vekur alltaf mikla gleði hjá börnunum þegar borðið hefur breyst.

Leikföng

Foreldrar eru vinsamlega beðnir um að koma í veg fyrir að börnin séu að koma í leikskólann með smádót eins og peninga, hringa og hálsfestar o.s.frv. Þessir hlutir geta bæði týnst og skemmst, auk þess sem slíkt veldur togstreitu meðal barnanna þegar sumir eiga einhverja hluti en aðrir ekki.

Sleðar og snjópotur

Við biðjum ykkur að senda ekki snjópotur eða sleða með börnunum í leikskólann. Í leikskólanum eru snjópotur.

Útskrift

Í lok maí eða byrjun júní er sérstök útskrifarathöfn fyrir elstu börnin í leikskólanum. Þetta er hátíðleg stund með foreldrum/forráðamönnum. Börnin setja upp litla leikskýningu og sýna fjölskyldu sinni leikrit, í lokin fá þau afhenda litla útskriftagjöf. Í lok athafnarinnar er boðið upp á ávaxtasalat.

Ráðgjafarþjónusta

Öllum sveitarfélögum er standa að rekstri leikskóla er skylt að sjá leikskóla fyrir ráðgjafarþjónustu svo sem sálfræðiþjónustu, hegðunarráðgjöf og sérkennsluráðgjöf. Norðurmiðstöð Þjónustumiðstöð Laugardals og Hlíða þjónustar okkur.

Leikskólinn lokaður

Sex skipulagsdagar eru í leikskólanum á skólaárinu og þá daga er leikskólinn lokaður. Skipulagsdagur er þriðjudaginn eftir verslunarmannahelgi, dagarnir á milli jóla og nýárs, fyrsti leikskóladagurinn eftir jólafrí og einn dagur á miðjum vetri. Þessa daga nýtir starfsfólkið til endurmenntunar, skipulagningar, og undirbúnings starfsins. Dagsetningar koma fram í skóladagatali ár hvert og eru auglýstir með góðum fyrirvara. Sumarfrí er alltaf í fimm vikur, í júlí og fram í ágúst. Leikskólinn hefst aftur miðvikudaginn eftir verslunarmannahelgi.

Lokaorð

Ágætu foreldrar Að loknum lestri þessa bæklinga vakna eflaust margar spurningar um starfsemi leikskólans. Þar sem svona bæklingur getur aldrei orðið tæmandi hvetjum við foreldra til að spyrja og ræða við okkur um óljós atriði.

Með kærri kveðju og ósk um gott samstarf.



Fræðsla

Börn og svefn

Margir foreldrar leggja mikið á sig til þess að minnka miðdegissvefn barna sinni í góðri trú um að það sé nauðsynlegt til þess að barnið sofni fyrir á kvöldin.

Margar rannsóknir sýna að um helmingur foreldra reyna að minnka eða hindra það að barnið sofni eftir hádegi eða vekja barnið í miðjum svefni því þeir óttast að ef barnið sofi eftir hádegi þá eyðileggi það nætursvefninn. En samkvæmt Vibeke Mannische lækni og rithöfundu bókarinnar *Børns søvn-din lille sovetryn (Svefn barna- litla svefnburkan þín)* er hádegissvefninn mjög mikilvægur til þess að barnið fái góðan nætursvefn. Fáir barn ekki hádegissvefn verður það orðið mjög þreytt seinni hluta dags og aukning verður á stresshormóninu kortisol, sem undir eðlilegum kringustæðum minnkar á næturnar og eykst svo að morgni til. Þegar barnið verður of þreytt eykst stresshormónið sem þýðir það að barnið á erfiðara en annars með að sofna. Þegar barnið er orðið mjög þreytt veldur það stressi og stresshormóna magnið eykst fyrir svefninn sem þýðir að barnið á erfiðara með að sofna. Mikilvægt er að skoða hversu margra klukkutíma svefn barnið er að fá í heild á sólarhring.

Foreldrum hættir til að vanmeta svefnþörf barna og oft hafa börn þörf fyrir meiri svefn en þau fá. Hádegissvefn er náttúruleg þörf og hluti af heildarsvefnþörf barns á sólarhring. Vibeke bætir því við í bókinni sinni um svefn barna, að meira að segja börn allt upp að 5 ára aldri geta haft þörf fyrir svefn eftir hádegi vegna uppsafnaðs langtíma skorts á svefni.

Samkvæmt Vibeke er hádegissvefninn jafn mikilvægur og matur og ekki æskilegt að vekja barn í miðjum svefni. Hún líkir því við það að taka matardiskinn frá barni þegar barnið er búið að borða helminginn af matnum sínum. Þegar barnið er vakið eftir t.d. klukkustund þá er barnið í miðjum djúpsvefni og það hefur óæskileg áhrif á líðan barnsins í leik og starfi, það verður stressað, pirrað, og órólegt sem hefur áhrif á samskipti þess við börn og fullorðna.

Hádegissvefn barna er líka oft kærkomin hvíld frá annríki, hávaða og stressi sérstaklega í leikskóla umhverfi.

Hér kemur listi yfir svefnþörf barna eftir aldri.

6-12 mánaða börn 14-15 tímar

1-3 ára börn 12-14 tímar

3-6 ára börn 10-12 tímar

Þýtt af Sæunni Elfu Pedersen úr danskri grein eftir Vibeke Mannische.

Mismunandi temperament – Til að skilja börn betur

Í waldorf uppeldisfræði er mikið notuð aðferðafræði sem byggir á temperamentunum fjórum. Þau eru: Sanguine, Choleric, Phlegmatic og Melancholic. Þessi fræði geta hjálpað okkur að skilja og örva barnið okkar enn betur.

Sum börn eru forvitin og til í að gera tilraunir, önnur reyna að forðast fullorðna, og enn önnur eru feimin, róleg og brothætt. Mismunandi persónueinkenni koma strax fram hjá ungum börnum. Í öllum manneskjum búa þessi fjögur temperament, en þau eru missterk. Það er ekkert óeðlilegt við að systkini séu ólík. Út frá temperamentunum getum við skilið börnin betur og séð hverjar einstaklingsþarfir þeirra eru. Oftast eru tvö temperament ríkjandi hjá einstaklingum. Ef við þekkjum temperamentin getum við leiðbeint barninu og stutt við þroska þess.

Út frá þessu er kenningin um tempramenntin í waldorf uppeldisfræðinni áhugaverð.

Choleric (bráðlynd)

Choleric börn eru kraftmikil, viljasterk, hugrökk og óttalaus, sjálförugg og fara eigin leiðir. Þau eru bráðlynd og geta verið krefjandi. Oft þarf lítið til að æsa þau upp. Ef þau eru ekki ánægð kemur það sterkt fram hjá þeim og geta þau svarað fyrir sig líkamlega. Þau þurfa róleg og yfirveguð viðbrögð frá uppalendum/kennurum til að koma þeim í ró. Choleric börn þurfa rólegt rými til að slaka á. Hinsvegar þurfa þau næga örvun og áskoranir til að styðja við þroska þeirra.

Sanguine (léttlynd)

Sanguine börn eru léttlynd og áhyggjulaus, þau dreifa gleðinni út frá sér. Sanguine börn fara forvitin í gegnum lífið og sýna áhuga fyrir nýjum hlutum þau hafa mikla ástríðu fyrir nýjum hlutum. Þau þurfa mikla ró og nægan svefn. Lítið þarf til að þau finni fyrir oförvun. Á kvöldin þurfa þau rólegt umhverfi til að vinna úr upplifunum dagsins. Sanguine börn elska rólegt umhverfi.

Phlegmatic (hæglynd)

Phlegmatic börn eru alltaf kurteis, þolinmóð og með mikla aðlögunarhæfni. Þau eru oftast hæglynd, ánægð og sýna mikla ró. Phlegmatic börn eru oft aðeins seinni í þroska. Ekki þarf að hafa áhyggjur af þessu, því þau gera allt á sínum hraða. Til að tengjast

Þessum börnum er mikilvægt að sýna skilning og leiða barnið mjúklega í leiki og hjálpa þeim í félagslegum samskiptum Phlegmatics börn geta oft verið mikið inni í sér.

Melancholic

Melancholic börn eru mjög viðkvæm og hafa ekki mikinn áhuga að mynda samskipti. Þeim finnst mjög óþægilegt að vera í fangi ókunnugra. Melancholics börn fara sterkt í gegnum upplifanir og kemur fyrr að tilfinningar þeirra brjótast seinna út og þau byrja allt í einu að gráta. Þau þurfa mikinn skilning og geta verið viðkvæm á sama tíma og gleði ríkir í kringum. Þess vegna eru þau oft misskilin.

Við hvetjum þá sem vilja kynna sér temperamentin betur á bókina *The four Temperaments* eftir Helmut Eller og

<https://blog.waldorfmoraine.org/2018/03/the-four-temperaments-understanding-the-waldorf-early-childhood-approach/>

Agi í Waldorfleikskólanum

Margir telja að engin agi sé í Waldorfleikskólum. Það er alveg öfugt. Nauðsynlegt er að hafa nokkrar reglur til að samfélag leikskólans virki. Alltaf eru nokkur börn sem eiga við erfiðleika að stríða. Þau eru með ljótan munnsöfnuð, eru að meiða og svo framvegis. Það er samt mjög mikilvægt að muna að ekkert barn vill vera vont. Allir vilja vera góðir. Við sem erum fullorðin verðum að vera til staðar, hjálpa þeim og stýra. Gott er fyrir barnið að stiga stundum út úr aðstæðum og róa sig hjá kennurum. Nauðsynlegt er fyrir kennara að hugsa um, hugleiða og endurskoða hvað það var sem gerðist hjá barninu áður en það lenti í þessum krefjandi aðstæðum.

Gott er að hafa þessa punkta sem leiðarvísir.

1. Börn læra í gegnum eftirhermu

Ef eitthvað kemur upp á hjá barninu þurfa kennarar alltaf að spyrja sig hvað þeir hafi gert og hvernig fyrirmynd þeir eru. Þegar kennari er rólegur hjálpar það barninu að sjá fyrir sér góða fyrirmynd. Til dæmis ef kennari er rólegur að utan en eldfjall að innan taka börnin örugglega strax eftir því. Öndum djúp.

Að ala upp barn er að ala okkur sjálf upp. Ef kennari öskrar á barn hjálpar það því ekki að róa sig. Með sterkum viðbrögðum kennara hjálpa þeir ekki barninu sem meiddist. Reynum alltaf að finna innri ró.

2. Gera hlutir, ekki bara tala

Orð eru ekki fyrir lítil börn. Kennari þarf alltaf að vera vakandi og stýra barninu strax í jákvætt umhverfi. Ef barn hagar sér illa, er betra leiða það út úr aðstæðum og inn í jákvæð verkefni eins og til dæmis lita, hnoða leir eða heimilisverk. Við tölum minna og vinnum meira. Ef það gengur illa í sögustund og samverutíma er góð leið að vera sífellt til staðar. Til dæmis að standa fyrir aftan barnið og leggja mjúklega hendur á axlir þess. Við sem kennarar þurfum alltaf að vera til staðar til að hafa stjórn og ró í barnahópnum.

Endalausar útskýringar, segja barninu hvað er rangt og endalast “nei” skila ekki miklum árangri. Börnin læra að gera eins og kennarar. Athafnir okkar þurfa að vera rólegar, snöggar og yfirvegaðar.

Ef barn er til dæmis að meiða með stórri skóflu eða priki, þarf ekki að útskýra of mikið heldur fara til barnsins og segja “við meiðum ekki”, taka prikið og setja það á öruggan stað. Í framhaldi er fínt að sýna börnunum aðra lausn. Alltaf þarf að vera skrefi á undan og sýna börnunum rólega lausnina á vandamálinu.

3. Stöðuleiki og eftirfylgni

Samræma þarf reglur með heillindi og heiðarleika að leiðarljósi. Nauðsynlegt er að fylgja þeim eftir. Við gefum ekki slæm skilaboð. Dæmi. Ef sá fullorðni er t.d. þreyttur og gefur barninu sælgæti eða horfa á sjónvarp. Þá læra börnin að gera okkur þreytt til þess að ná markmiði sínu. Munum að orð okkar eru gull. Ef þú veist að það er ómögulegt að fylgja reglunum eftir ætti frekar að láta það vera. Ef þú vilt virðingu seinna í lífi barnsins. Gættu þess að fylgja reglunum eftir.

4. Hrynjandi er grunnurinn að aga

Anda inn og út í gegnum leikskóladaginn er mikilvægt. Borða, sofa, leika og hvíla á sama tíma dagsins. Daglegur rammi á að vera alveg eins til þess að skapa ró og öryggi hjá börnunum. Þá er sérlega mikilvæg að hafa svefn, næringu og hreyfingu í góðu jafnvægi.

5. Breytingar eru áskrift á vandamál

Alltaf þarf að hugsa til enda þær breytingar sem eru gerðar. Eru þær virkilega nauðsynlegar? Gerum við breytingarnar fyrir börnin eða fyrir kennarana? Höfum að leiðarljósi að hlaða ekki inn of miklu dóti og dúllerí í leikstofuna. Hafa hlutlaus svæði og ekki of örva börnin með hlutum. Skapa meðvitund og ró í umhverfi. Þetta gildir sérstaklega með yngstu börnin. Hafa alltaf fallett og snyrtilegt í kringum okkur.

6. Leysa vandamálið

Alltaf hlusta á hjartað til þess að finna lausn á vandamáli. Ef þú ert óöruggur með eitthvað eða ertu bara leikari. Hættu því strax. Tökum sem dæmi að þú skipar barni að drekka ekki gos en innst inni er þér alveg sama. Ef þú ert með svona hugleiðingar þarftu að stoppa þær strax. Vertu öruggur og hugsaðu vel um hvaða gildi eru mikilvæg fyrir þig og hópinn þinn. Haltu þig við það! Vertu sterkur og skýr inni í þér og börnin finna það. Hafðu alltaf sjálfsuppeldi sem leiðarljós.

7. Þú ræður ekki börnin

Ef þú segir nei þá er það lokaákvörðun. Við erum fullorðin og eigum að vita hvað er best fyrir börnin. Þú veist betur. Þau eru börn. Börnin eru alltaf að reyna á mörkin. Við þurfum að vera sjálfum okkur samkvæm.

8. Ástin kemur okkur langt

Ef þú ert viss um að börnin fái gott uppeldi gefur það framtíðarvon fyrir kennara og foreldra. Það sem þú gerir í dag mun hjálpa þeim seinna í lífinu. Ást er að taka erfiðar ákvarðanir fyrir börnin sem gerir þig/kennarann ekki endilega vinsælan.

Að loknum er mikilvægt að muna “Nobody is perfect!” “Engin er fullkomin!” Allir eru stundum með háa rödd, reið, allt er ómögulegt. Svona er að vera manneskja. Það er samt ekki afsökun. Skoðaðu sjálfan þig og gerðu betur. Lausnin er betri samskipti. Að alast upp sjálfan sig eins og alltaf erum við að tala um.

Grunnurinn að Waldorf uppeldisfræði
Eftirherma

“Allt sem barnið sér hefur myndræn áhrif á skynfærin. Glæðlegt andlit kennara sem sýnir raunverulega ást, ekki tilgerðarlega. Ást, sem streymir í gegnum umhverfið, brýst út í orðum, sem form af líkamlegu líffæri. Með eftirhermu af heilbrigðri fyrirmynd verður til ást, þá er barnið í réttu umhverfi.”

Rudolf Steiner

Hvernig bregst 4 ára barn við sem gengur fram hjá hópi af dansandi og syngjandi fólki? Barnið stansar, horfir á og dansar síðan með.

Hvað gerist þegar barn gengur fram hjá byggingarsvæði og sér gröfu grafa djúpa holu? Barnið stansar, horfir á og fylgist með hreyfingum gröfunnar. Þegar heim er komið leikur barnið þetta atvik eftir með þá hluti sem það hefur aðgang að.

Börn hafa mikinn áhuga á því sem er að gerast í kringum þau. Það veitir þeim ánægju og gleði að herma eftir því sem þau sjá. Að vinna úr skynjunarupplifun þroskar heila barnsins og leggur grunninn að andlegri og sálarlegri heilsu þess.

Í víðasta skilningi getur maður sagt að byrjað er að leggja grunninn að andlegri heilsu barnsins á fyrstu árum þess.

Ást og gleði á alltaf að vera til staðar í uppeldinu. Það er sérstaklega mikilvægt á fyrstu sjö árum þess. Fullorðið fólk er fyrirmynd barnsins. Allt sem fullorðnir gera tekur barnið inn á sig.

Grunnfærni eins og að ganga og tala lærir barnið í gegnum það að herma eftir.

Fyrir þann lærdóm eru sambönd, gleði og hreyfing gríðarlega mikilvæg. Í leikskóla upplifa börn að fullorðið fólk vinni mikilvægt starf. Börnin fylgjast með og sjá verk unnin frá upphafi til enda.

Fullorðnir sinna til dæmis handavinnu, tálga, sópa stéttina, taka til útidót og sinna almennri tiltekt. Þetta virkar eins og tiltekt tilfinninga í hugarheimi barnsins. Í leiknum melta börnin þessa innri upplifun og kemur það fram í gegnum leikinn. Í honum verður tenging á milli hreyfigetu, félagslegrar færni og hugsunar. Leikurinn eflir tengingar í heila barnsins (skynjunar aðlögun).

Það sem ræður för á fyrstu sjö árum barnsins er að: Gera - Finna - Hugsa. Þessum gjörðum er hægt að stýra í gegnum vilja en ekki með áminningu eða kennslu sem höfðar aðeins til vitsmuna. Barnið tekur ekki aðeins utanaðkomandi gjörðir í gegnum eftirhermu inn á sig, heldur líka mannlegar gjörðir. Þetta er grunnurinn fyrir ábyrgð og siðferðilegar gjörðir seinna í lífinu.

Leikur og Leikföng

Fyrstu sjö til átta ár barnsins eru hreyfing og leikur þeim mikilvæg. Það er grunnurinn að vitsmuna og félagslegum þroska þeirra.

Jean Ayres, Byggingareiningar þroska barna

Barnið upplifir umhverfið með öllum skynfærum sínum. Þau hreyfa líkamann, nota hendur og fætur, til að skilja og upplifa umhverfið.

Fallegustu leikirnir þróast þar sem “ekkert” er til þess að leika með, en skynjunin eflid t.d. út í náttúrunni. Við ströndina leika börnin með vatn, búa til kökur úr sandi og skreyta þær með skeljum, byggja kastala eða elda skeljasúpur. Í búðarleikjum eru skeljar, steinar eða þörungar til sölu. Í skóginum eru greinar og prik sem börnin nota til að búa til kofa, tjöld og báta úr trjábútum, mosa og blómum. Í skóginum er líka hægt að fara í feluleik.

Í skóginum hafa börnin aðgang af fjölbreyttum efnivið til að leika með, sem er örvandi fyrir skynjunar upplifunina. Barnið svarar alltaf strax líkamlega og tilfinningalega, en ekki í gegnum hugsanir. Flóknar skynjunar upplifanir, sem eru ögrandi, búa til aðgreindar tengingar í heilanum. Þetta þróast seinna í vitræna og félagslega færni sem hafa mikið gildi. Í frjálssa leiknum á að vera skapandi óreiða, ímyndunaraflið þarf tilviljunarkennt frelsi og innblástur. Ekkert er tilbúið, það getur allt breyst frá einu augnablik til annars. Prik úr trjágrein getur verið straujárn en breyst á augabragði í síma.

Ungabarn þarf lítinn efnivið og fær örvun í gegnum það leikefni sem er til staðar, eldri börn eru með eigin hugmyndir og leita markvisst að ákveðnum efnivið, 3-4 ára barn er að uppgötva hlutverkaleiki. Leikfærni þróast í gegnum ímyndunaraflið. Ef það er ræktað, þroskast það og verður seinna grunnurinn af skapandi og lifandi hugsun.

Leikföng sem eru dauð stærðfræðilegt form, virka sem auðn á ímyndunarafl barnsins. Leikföng sem ýta undir alvöru athafnir vekja upp lifandi ímyndun.

Rudolf Steiner, Uppeldi barnsins frá sjónarhorni andlegra vísinda.

Leikföngin á Waldorfleikskólum eru yfirleitt hlutlausir, einfaldir hlutir úr náttúrulegum efnivið, sem efla ímyndunaraflið hjá barninu. Þetta eru: klútar, kubbar, körfur, skeljar, steinar, trédýr, waldorf dúkkur, eldhúsdót, leikstandar, stólar og borð. Þessi efniviður er staðalbúnaður leikstofa og er næstum hægt að búa til hvað sem er úr honum.

Trékubbar geta verið bollar í dúkkuhús, eða sprauta hjá lækni, grænmeti í búð eða bara nesti í ferð.

Klútar geta verið skikkjur eða kjólar, húsveggir eða -inngangar, umbúðir fyrir slasaða, fallhlíf, koddur, teppi og jafnvel er hægt að búa til brúður úr þeim.

Skynjun barnsins þarf að örva á fjölbreyttan hátt. Barnið upplifir mismunandi skynjunar upplifanir með mismunandi efnivið. Ef það tekur stein í lófann, finnur barnið kulda, þyngd og áferð steinsins. Eða barnið tekur köngul sem er mun hlýrri og hefur hrjúft yfirborð og ilmar eins og skógurinn. Skeljar kalla fram minningu um sjóinn og hafa mismunandi form. Barnið getur strokið fingrinum eftir skelinni og finnur það þá fyrir munstrinu.

Kubbar úr greinum eru mismunandi að breidd og lögun, sumir eru skakkir og hafa kannski smá hluta af grein. Þegar verið er að kubba úr henni getur verið erfitt að finna jafnvægið. Hægt er að nota greinina í mismunandi hluti. Hún getur t.d. verið gaffall, bíll eða sími.

Næring

Með góðri næringu fæst bæði jafnvægi og góð heilsa. Mikilvægt er að fá næringu úr mismunandi plöntuhlutum s.s. rótum, stilkum, blöðum,

blómum og ávöxtum. Hver plöntuhluti hefur ákveðið vaxtartímabil og mismunandi orku og næringu. Í gegnum þetta fær barnið mismunandi örvun: rætur örva tauga- og skynferli, blöð virka á hrynjanda, blóm eða ávextir á efnaskiptaferli. Vegna þess er mikilvægt að fá heildrænan mat og forðast einhliða fæði.

Vörur sem eru lífrænar efla ekki bara vellíðan, þær eru mikilvægar í stærra samhengi eins og fyrir jörðina. Sérlega ef vörur eru ræktaðar hjá lífrænum bændum.

Við matarborðið höfum við ávallt rólega og glaðlega stemmningu. Spjall milli starfsfólks á að vera í lágmarki ef við viljum fá rólega stund frá börnunum. Við virðum matinn og gerum alla matartíma fallega og hátíðlega. Starfsfólk eru góðar fyrirmyndir og borða alltaf smá af mat dagsins, þó þau séu búin að borða hádegismat.

Fatnaður



Fatnaður er ytri skel barnsins: Húðin þarf að anda og svitinn að eiga greiða leið í gegnum fötin. Með það í huga þurfa barnaföt að vera úr náttúrulegum efnum. Fyrir lítil börn er mælt með ull sem heldur hita á líkamanum og hleypir raka í gegnum sig. Bómull hefur ekki þessa eiginleika, þegar barnið svitnar helst rakinn í bómullarefninu og barninu verður kalt.

Hægt er að kaupa föt án mengandi efna t.d. bómull sem er ekki meðhöndluð með varnarefnum. Hægt er að fá bæði litaða bómull og merino ull sem er ekki efnafræðilega meðhöndluð.

Húðin er eins og ytra lunga barnsins og er mikilvægt að setja ekki of mikið álag á hana. Börn geta fengið ofnæmi vegna ertingar frá mikið meðhöndluðum efnum. Mikilvægt er því að velja ómeðhöndluð efni.

Mælt er með að forðast áberandi munstur, liti og myndir á fatnaði barna. Liturinn getur haft áhrif á sálarlega líðan barnsins. Rauður litur hjálpar barninu að róa sig og blár hjálpar börnum að vera virkari. Þó er gott að hafa í hug að mynstur og t.d. breytibolir hafa áhrif á börnin í umhverfinu. Við sem kennarar erum fyrirmyndir og reynum eftir bestu getu að klæða okkur í hlutlaus föt.

Hönnun rýma

Hver og einn Waldorfleikskóli er einstakur, en samt eru þeir á einhvern hátt svipaðir. Veggirnir eru oftast málaðir dauf- ferskju eða í bleikum tónum. Liturinn næst fram með lasurtækni, sem minnir á þegar barnið var í móðurkviði. Leikklútar og veggir mynda samhljóm við umhverfið og eru oftast lituð með jurtalitum, sem dregur fram mýkt litanna.

Húsgögnin eru úr viði með mjúkum línum og leikföngin úr náttúrulegum efnum. Er það til að barnið upplifi hluti úr raunverulegum náttúrulegum efniviði.

Hver hlutur eins og steinar, skeljar og viður, hafa einstakt útlit, þyngd og áferð.

Í leikskólanum á að vera röð og regla. Leikföngin eiga sinn stað og leikefnin eru fallega brotin saman. Það veitir börnunum öryggi þegar allt er í skipulögðum samhljóm í herberginu.

Allt í herberginu rímar við árstíðir og hátíðir. Þar er m.a. árstíðar borð sem sýnir barninu á myndrænan hátt hvaða árstíð er eða hvaða hátíð er framundan.

Í garðinum eru fjölbreyttar skynjunar upplifanir. Þar eru ljós og skuggi, hlýir og kaldir staðir, sandur bæði blautur og þurr, gras, mismunandi tré, runnar og allskonar laufblöð, sum tré ilma vel og í öðrum trjám er hægt að klifra og fela sig. Mikilvægt er að hafa matjurtagarð og leyfa börnunum að rækta matjurtir og leyfa þeim að smakka á því sem þau rækta. Það er mjög mikilvægt sem kennari að vera virkur þátttakandi í útiverunni. Börnum finnst alltaf gaman að fylgjast með. Útiveran er líka góður tími að kynnast hinum börnunum og rækta samband með þeim fyrir framtíðina.



Kyndilmessa



Kyndilmessa er hátíð sem er tileinkuð ljósinu. Á norðurslóðum er skortur á birtu um miðjan vetur. Kyndilmessa er alltaf haldin 2. febrúar. Hátíðin er nákvæmlega á milli vetrasólstöðu og páska. Hátíðin er tileinkuð því að dagarnir eru að lengjast og sálir okkar að fyllast ljósi á nýju.

Þó vetrartíminn geti verið töfrandi er notalegt að hafa kertaljós á kvöldin, þá hlökkum við til að fá meira dagsbirtu.

Fyrir kristni tíma var þessi hátíð kölluð “Hátíð ljóssins” af því að öll kerti sem nota átti á komandi ári voru tekin í kirkju til blessunar. Kerti voru mjög mikilvægt á þessum tíma af því það var ekki búið að finna upp rafmagnið.

Kyndilmessa er kristinn hátíð, sem haldin er 40 daga eftir fæðingu krists. Þetta er hátíð hreinsunar. Kertin eru tákn fyrir hreinsandi eðli ljós, bæði andlega og líkamlega. Það er hefð að jólin eru búinn, og oft verða jólatré brennt á þessu degi, og jólaskraut tekin niður.



Útivera og hreyfing á Waldorfleikskólanum

Fyrsta sjö árin eru börn í raun og veru einungis hreyfing, bæði fingerð og grófgerð. Ef við horfum yfir útileiksvæði er bara hreyfing út um allt eins og í maurapúfu. Þau eru að hlaupa, hoppa, klifra, snerta sig og aðra, ýta, detta og standa upp aftur.

Frá unga aldri vilja börnin hreyfa sig og skapa í gegnum hreyfinguna, eins og í sandkassanum og með vatn. Allar hreyfingar sem barnið lærir eru seinna grunnur af heilbrigðu manneskju. Við þurfum að styðja hreyfingar með ást og skilningur. Það er grunnur að sjálfsagi og viljan til frumkvæði seinna meir.

Tveggja til þriggja ára barn hefur ekkert stjórn á hreyfingum. Sterkar impulsar eru hjá litlu barninu. Þegar sjálfsvitund vex verður meira stjórn yfir hreyfingar. Það er mjög þreytandi og krefjandi að vera með tveggja til þriggja ára börn. Gott að styra börnin með hrynjandi og virkni frá kennaranum. Það á aldrei að stoppa barn að hreyfa sig, frekar að beina orkan í átt sem er uppbyggjandi eins og útivera eða hoppa á dynur. Ef við erum með smábarn sem hreyfir sig ekki þá er eitthvað að og þarf að skoða þroskastigi og ferli.

Hvað er hreyfipörf hjá börnunum?

Í hreyfingu er barnið inn í sér og líka utanvið á sama tíma. Þetta er við fyrsta sjón mótsögn. En ef maður athugar það nánar, er það ekki

svoleiðis og hægt að sjá tenging. Hreyfingar syna þroski barnsins. Sérlega á fyrstu árunum sjáum við hvernig barnið lærir mjög snögg að stjórna hreyfingar. Hreyfingar og heilabroski eru mjög nán tengt saman. Eins og til dæmis er málþroski og labba tengt saman. Barn sem labbar ekki, er ekki að fara að tala.

Á sama tíma upplifir barnið umhverfið í gegnum hreyfingar. Rudolf Steiner var mikið að tala um það hvernig er hægt að upplifa umhverfið í gegnum skynfærin. Mjög mikilvægt eru Eiginhreyfiskyn og Jafnvægisskyn. Sem eru mikilvæg fyrir börnin til þess að þroskast góða og heilbrigða hreyfingar.

Tengilið milli innra ég og umhverfið er líkama. Hann er ekki bara mörkin á milli, heldur líka hluti af umhverfið. Þessi ytri umhverfið er allt sem er í rými eins og hluti og plöntur, en líka manneskjur. Manneskjur fara alveg í þetta ytra umhverfið og á sama tíma fer þessi ytra umhverfi inni manneskjur sjálf. Meira að segja spegla hreyfingar af umhverfið inn í okkur eigin veru. Spegiltaugafrumur eru taugar í heilanum sem sýna allar athafnir sem aðrir í

kringum eru að gera og sú skoðandi gerir það sjálfur í heilanum hjá sér eins og spegill. Það verður raunverulegt upplifun og er þetta grunnurinn að mikilvægi þess eftirhermunar.

Steiner var mikið að tala um það í skrifunum sínum. Hvernig speglar barnið hreyfingar og tekur það inni sér. Alltaf að passa hvernig við hreyfum okkur, ekki of snöggar og harkalegar hreyfingar. Börnin herma alltaf eftir.

Þegar barnið hreyfir sig ber það sitt eigin tilveran úti umhverfið og gerir þá það sem sitt eigið heimili. Það upplifir sig í hlutir og manneskjur og lærir að skilja sjálfan sig. Skilja í gegnum Eiginhreyfing. Á sama tíma upplifir barnið hreyfingar af manneskjum í kringum sig. Tenging og ást til fólks er að þroskast. Með hreyfingar þroskast barnið ekki bara líkamlegsfærni heldur líka félagsfærni. Það segir okkur enn og aftur að hreyfa sjálfan sig, sem fyrirmynd með yfirvegun.

Hreyfiskyn

Hreyfiskyn eða Eiginhreyfiskyn er alltaf tengt sin eigin hreyfingar ekki aðrar. Í samspil með Sjónskyn, Snertiskyn eða Jafnvægisskyn. Verkefni Eiginhreyfiskyn er að finna út hvar við stöndum í umhverfinu og rými. Hvað er uppi og hvað er niðri? Hvernig virkar þyngdarafli? Hvernig liggur, hausin, bukurinn, handlegir og legir? Stend ég? Sit ég? Ligg ég? Hvar eru útlímir? Hvernig spennt eru vöðvar? Hvernig á eg að hreyfa mig til að grípa bolta?

Með þetta veit ég alltaf hvar er höndina í rými, hvernig hún hreyfir sig alveg sama ef ég sé hana eða ekki. Hvernig þarf ég að hreyfa mig til að drekka vatn? Án þess væri ekki hægt að hreyfa sig markvisst þó við erum ekki alltaf meðvitund um það. Það er mikilvægt að hafa það á hreinu annars erum við ekki fær að hreyfa okkur rétt. Við vitum þetta úr sjúkrabjálfun.

Umhverfið er mikilvægt. Mjúkt jörð, hart golf, jörð, gras, vatn það eru alltaf mismunandi forsendur fyrir okkar upplifun. Eiginhreyfiskyn hjálpar okkur að aðlaga að mismunandi kringumstæður.

Eiginhreyfiskyn er verkfæri til þess að sjálfið okkar getur hreyft sig gegnum lífið, læra nýja hluti og leiðrétt. Út af þessu getur barnið þróa fínhreyfingar og grófhreyfingar.

Jafnvægisskyn

Styrt af eyrunum. Í gegnum eyru tökum við eftir þriðja viddi í rými. Hluti sem eru fyrir neðan, ofan, hægri og vinstri. Eyrur eru mjög viðkvæmir. Við eigum að láta heyrn þroskast hægt og í rólegu umhverfi. Barnið þarf að standa upp eftir sínum forsendum. Barnið er klárt ef það er komið réttur tími. Í gegnum vilja stöndum við upprétt. Tilfinningalega jafnvægi er tengt Jafnvægisskyn.

Hreyfiproski hjá börnunum:

Embryo tímabil:

Hreyfing er strax til staðar hjá ný fæða barnið og fyrsta lífstjáníng. Það byrjar samt fyrr. Í maga hjá mömmu. Það er hægt að finna til fyrir hreyfingar frá 18. Vika. Með ómskoðun er hægt að sjá snúnar hreyfingar frá 7. - 8. Vika. Barnið er að læra hreyfingar og finna til fyrir eigin líkama.. Það er til skiptis hreyfing og finna til fyrir umhverfið. Þetta mun fylgja barnið fram á við þroskun til lífsenda.

Ungabarn til smábarn

Þegar barnið fæðist breytir allt með þyngdaraflið, skipti frá fljótandi til gas umhverfi, stærra rými, og skynupplifun eins og hita, ljós. Fyrst eru hreyfingar eins og inni mömmu. Eins og sjúga með hreyfinga alls líkama. Hendur og fætur hreyfa sig tilviljunarkennd. Reflex eins og gripa og annað. Upplifir allt í gegnum skynfæri. Þetta hjálpar til að læra á nýja umhverfið.

4 - 6 vikur breytar mynstur. Reyna að lyfta á móti þyngdarafli, ef það liggur á magan reynir að lifta hausinn og halda. Auga reyna að sjá umhverfið og horfa á augu hjá foreldrum. Fyrsta bros. Eins og barnið þroskar verða hreyfingar markvissar til að læra að standa upp til að labba.

Frá 3. mánaða barnið upplifir hendur. Horfir fyrst á puttana og grípur í hluti.

Frá 6. mánaða barnið vill hreyfa sig. Barnið vill nálgast hluti sem það sér. Með höndunum eða líkama. Reyna að halda jafnvægi með hverju einasta hreyfing. Byrja að skríða.

Frá 9. Mánaða barnið vill vera upprétt. Vill horfa heimurinn ofan frá og reynir að toga sig upp ef hægt er. Fyrst notar það líka hendur um til að halda jafnvægi. Þegar það stendur öruggt er eftir að læra að ganga.

Frá 12. Mánuði byrjar barnið að labba. Frá fyrsta skref vill barnið endalaus hreyfa sig frá hlut til hluts. Gaman fyrir barnið að upplifa þennan hæfileika. Það vekur miklu gleði og hvatning.

Frá 2. Ára hlaupa, hlaupa, hlaupa. Neðri hluti líkama er öruggt og hægt að nota hendurnar í leik og athöfn.

Frá 2. - 3. ára æfa jafnvægi og stöðugleiki þjálfað. Fyrst læri, þá kné, neðri fótur og svo fætur. Núna lærir barnið að vera dansandi, hopa og fleira. Leggur fær meira stöðugleiki sér fyrir sig. Hægt að fara yfir hindrunar. Og hægt að nota hendurnar. Æfa æfa æfa.

5 - 6 ára líkami verður sterkur, barnið vaxar, hendur og fætur verða mjóri, búkurinn mjóri, höfuðið minni meira andlit. Smábarnaandlit hverfur. S laga hryggur. Úr kululagin smábarn verður skólakrakki. Tannskipti.

Hreyfigeta er komin í góðan þroska. Grófhreyingar verða vel stýrðar, hopa án henda, barnið gengur á línu, Nota fingur sér, betra fínhreyfingar, tilbúin í að skrifa, hrynjandi hreyfingar eru í upphaldi.