

Att fostra den rörliga människan – kropp, själ och intellekt

Text och foto: Anna Ljungkvist

Den s.k. rytmiska delen i waldorfskolan är mycket mer än att eleverna ges möjlighet att röra sig. Den öppnar upp det pedagogiska rummet, ett rum där alla arbetar och eleverna upplever hur de blir till en del av en större helhet. Genom det rytmiska övas tillit och samspel och det eleverna skapar tillsammans ger värme och gemenskap.

DEN RYTMISKA DELEN stärker rutiner, viljan att tränga igenom och tränar arbetsminnet, även hos de äldre eleverna. Kropp, minne och rörelse samverkar och skapar nya vägar till kunskapande även på gymnasiet. Lugn och ro, tydliga rytmer och rutiner och ingen stress kombinerat med konditionsträning och intellektuella utmaningar fostrar en rörlig kropp, en rörlig själ och ett rörligt intellekt.

I DETTA NUMMER av På Väg skriver Erik Halldén om morgonsspråkets betydelse i waldorfskolan. På ett sätt är just morgonsspråket det allra första rytmiska inslag som elever utför varje dag. Genom att samla sig, låta kroppen vila och gemensamt recitera, markerar de dagens början och träder in i det gemensamma pedagogiska rummet. Efter morgonsspråket följer en rad rytmiska övningar, övningar som kan se ut på många olika sätt.

Waldorfdidaktisk metod

Precis som morgonsspråket är det rytmiska inslaget en viktig del av själva morgonperiodens form. Morgonperioden med sina olika delar är en waldorfdidaktisk metod

som är till för att stödja eleverna i sitt kunskapande och samtidigt få dem att öva olika förmågor i det konstnärliga, muntliga och skriftliga. Under morgonperioden får eleverna öva både viljan, känslan och tanken samtidigt som morgonperioderna alltid har en rytm som ger rum för både sinnes och tankeövningar.

DEN RYTMISKA DELEN bör inte förväxlas med det som i folkmun brukar beskrivas som en ”bensträckare”. Tvärt om. Det rytmiska inslaget stärker gemenskapen i lärandet, medan en kort paus snarare får motsatt effekt. Den gemensamma arenan för lärande faller sönder och eleverna kryper in i sitt individuella skal. Efter en bensträckare måste pedagogen börja om från början, och genom ett nytt rytmiskt inslag bjuda in och öppna det pedagogiska rummet på nytt.

I DET RYTMISKA DELEN arbetar alla tillsammans och eleverna blir på ett tydligt sätt delar av en större helhet där de måste lyssna till varandra och öva sig i socialt samspel. I en klass där det sociala behöver stärkas är den rytmiska delen ofta det vik-



tigaste och bästa sättet att stärka klassgemenskapen på.

Rytmisk del även på gymnasiet

Det kan framstå som naturligt att de yngre eleverna sjunger, reciterar och använder kroppen i olika rytmövningar, men även äldre elever på högstadiet och gymnasiet behöver detta moment under morgonperioden. Genom det återkommande rytmiska inslaget får kropp, minne och rörelse samverka och nya vägar till kunskapande öppnas även för elever på gymnasiet.

VI MÖTER ÄVEN ELEVER på gymnasiet som har ett försämrat arbetsminne, det kan ibland vara en svårighet som följer i spåren av dyslexi t.ex. Arbetsminnet är en grundläggande kognitiv funktion som krävs för många mentala aktiviteter. Enkelt uttryckt är det förmågan att hålla information aktuell under en tid, t.ex. för att komma ihåg instruktioner om vad vi ska göra härnäst, för att lösa problem och för att kontrollera vår uppmärksamhet;

“komma ihåg vad vi ska koncentrera oss på”. På gymnasiet kan denna brist yttra sig i att eleverna har svårt att driva ett eget självständigt arbete, de tappar fokus och drömmer sig bort. Att knyta skriv- och läsövningar till bilder, berättelser, samtal, rytmiska övningar och annan fysisk aktivitet är välgörande och nödvändig för alla elever, inte bara för de som har koncentrationssvårigheter och eller dyslexi. Lugn och ro, tydliga rytmer och rutiner och ingen stress kombinerat med konditionsträning och olika utmaningar för arbetsminnet är bra. En långvarig stressig skolmiljö är däremot dålig för hjärnan. Det rytmiska inslaget är viktigt även under andra lektioner än morgonperioden. Den rytmiska delen kan bestå av sång, instrumentspel, recitation, lekar, tillitsövningar eller rytmövningar etc.

Dikter

Dikter, verser och språkövningar är bra att använda i det rytmiska övandet. Dikter med avstamp i årstiden eller dikter som uttrycker olika självstånd, modern och klassisk poesi,



samtida litteratur och lättexer kan blandas på ett intresseväckande sätt. Dikterna kan gestaltas genom klappar och rytmer och genom ljud som framställs med t.ex. tomma kartonger och matlådor. Att läsa och recitera dikter och lära dem utantill berikar elevernas språkutveckling. I dikterna finns ord och uttryck som eleverna kanske inte känner till och som de kan ta till sig genom poesin. En dikt kan uttrycka något större och annat än en faktatext. När eleverna får läsa dikter kan de också få i uppgift att skriva egna utifrån ett aktuellt undervisningstema. Genom olika övningar som tar hela kroppen i anspråk får de samla ord, känslor och uttryck som sedan blir underlag till eget diktande.

Recitation

En dikt kan reciteras på olika sätt. Gemensamt eller i en grupp där vissa strofer läses av enskilda eleverna, eller t.ex. genom en mix av recitation och sånginslag. Vissa partier i dikten kan lyftas fram, andra hållas tillbaka. Eleverna kan få viska, tala högt, t.o.m. skrika eller läsa dikten i dialogform. Variationerna är många. Eleverna kan i grupper få i uppgift att göra ett recitationsframträdande av en dikt de själva valt som anknyter till ämnet.

Sång och flöjtspel

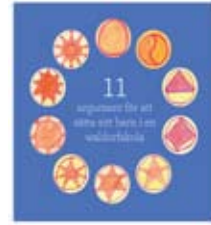
Sånger att klappa till, röra sig i rummet med, sjunga i stämmor eller i kanon är

ett utmärkt sätt att börja dagen med. Eleverna kan delas i olika stämmor och få röra sig fritt i klassrummet, hälsa på varandra, men endast ta de i hand som inte sjunger samma stämma som de själva osv. Det är ett utmärkt sätt att stärka elevens lyssnande. Ett centralt inslag i waldorfskolan är att eleverna från årskurs 1 till årskurs 8 spelar flöjt, gärna en stund varje dag. Flöjtspelet kan varieras på samma vis som sången och bli ett viktigt inslag i den rytmiska delen.

Återberätta som rytmiskt inslag

Att eleverna på olika vis får återberätta det som de gjort och lärt sig dagen innan är ett viktigt inslag i waldorfpedagogiken. Erfarenheterna från dagen innan har fått vila över natten och eleverna har bearbetat dem både medvetet och omedvetet. För att variera metoden för själva återberättandet kan det bli en del av den rytmiska delen. Olika lekfulla redovisningsformer kan aktivera eleverna både kroppsligt, känslomässigt och intellektuellt.

ALLT SEDAN WALDORFSKOLAN startades har den s.k. rytmiska delen lyfts fram som en av grundstenarna inom waldorfpedagogiken, men precis som i samhället i stort har även waldorfskolorna upplevt ett större motstånd hos eleverna inför fysisk aktivitet. Pedagoger vittnar också om hur svårt det är att genomföra en rytmisk del som känns värdefull för eleverna i dag 2015. Många pedagoger känner att de inte har redskapen eller tillräckligt med tid för att lyckas, i synnerhet med elever i de högre årskurserna. Kanske är det just därför extra viktigt att waldorfskolorna med förnyad kraft, aktivt och medvetet fokuserar på att erbjuda eleverna ett dagligt rytmiskt inslag i undervisningen.



11 ARGUMENT ATT SÄTTA SITT BARN I WALDORFSKOLA

10:–/st

Vid köp av minst 50 ex: 5:–/st



MED HJÄRTAT I SKOLAN

NU: 50:–

för medlemsskolor/förskolor
(100:– för övriga)



EN INTRODUKTION I WALDORFPEDAGOGIK

NU: 10:–

för medlemsskolor/förskolor

OBS! Porto tillkommer på alla beställningar

Beställ genom
Waldorfskolofederationen
sekretariatet@waldorf.se

08-653 20 16