

Handlingsplan for 2017-2018

Psykisk helse

Handlingsplan for 2016/2017

Voksenrollen

Den voksnes relasjonskompetanse



Innholdsfortegnelse

Innledning	4
Organisering og forventninger	6
Viktige datoer og felles aktivitet i perioden august, september, oktober:.....	9
Psykisk helse hos barn	11
GRØNNE TANKER - GLADE BARN	20
Betydningen av tilknytning i et psykisk helseperspektiv	22
Refleksjoner	25
Egne refleksjoner:	25
Egne notater:	27
Ringstadbekk - krysset	28
Barns trivsel-voksnes ansvar	29
Foreldresamarbeid.....	30
Barn og skilsmisse	34
Foreldresamarbeid – om å skape gode relasjoner med likeverd mellom mennesker	38
Traumebevisst omsorg TBO	43
Sosiogram.....	54
Egne notater:	56
Felles aktiviteter og viktige datoer i januar, februar og mars 2018.....	57
VENNSKAP	58
Mobbing	61
Sosiogram.....	66
Egne notater:	67
Ringstadbekk - krysset	68

Felles aktiviteter og viktige datoer perioden april, mai og juni 2018	69
Hvordan påvirker fysisk aktivitet barnets psykiske helse?	70
Hvordan påvirker kostholdet barnets psykiske helse?	72
Ringstadbekk - krysset	74
Egne notater:	75
Tegn på god praksis.....	76
Tegn på god praksis – evalueringen kan skje gjennom hele året	77
Gode tips til arbeidet:	78

Innledning



«Sammen om det viktigste» er Altabarnehagenes kvalitetsutviklingsplan, og strekker seg over et tidsrom på 4 år, med ulike satsningsområder hvert år.

Barnehageåret 2017-2018 er satsningsområdet **psykisk helse**, og handlingsplanen skal være utgangspunkt for arbeidet med dette temaet lokalt i hver enkelt barnehage. Handlingsplanen for 2017/2018 er delt inn i 4 perioder, som hver omhandler ulike tema innenfor psykisk helse. Den enkelte barnehage avgjør selv om de ønsker å jobbe etter dette oppsettet, eller om de ønsker jobbe med disse temaene i en annen rekkefølge i løpet av året.

Utviklingsarbeidet som vi nå er i gang med er **barnehagebasert**. Utvikling skjer i barnehagen, basert på samarbeid, drøftinger og refleksjoner som leder til forbedret praksis. For å få en hel personalgruppe til å øke sin bevissthet og gjennom det endre sin praksis, må det jobbes systematisk og over tid i den enkelte barnehage. Tiltakene skal være forankret hos assistent/fagarbeider, barnehagelærer, pedagogisk leder, styrer, foreldre og eier, og skal bidra til en utviklingsprosess på egen arbeidsplass for hele personalet i barnehagen, på tvers av kompetansenivå.

Alta kommune vil at alle våre ansatte i kommunale og private barnehager er reflekterte, aktive voksne, som har et brennende engasjement for våre barns trivsel og utvikling. Personalets kompetanse er av stor betydning for kvaliteten på barnehagetilbudet. Kvaliteten på relasjonene og samhandlingen mellom voksne og barn, og mellom barn er særlig viktig for barns trivsel, trygghet, utvikling og læring. Refleksjon over egne verdier og holdninger skal inngå i barnehagens pedagogiske praksis (jf. Rammeplanen).

Utdanningsdirektoratet (Udir.) skriver i sitt hefte **«Barns trivsel - voksnes ansvar»** at det er viktig at personalet legger stor vekt på å bygge gode relasjoner til hvert barn. De voksne må *se den enkelte*, og de må være *tålmodige med alle*. Små barn har behov for **forutsigbarhet, stabilitet, beskyttelse og trygghet i nær relasjon til andre**. Derfor trenger barna **varm, sensitiv og stimulerende omsorg** fra de ansatte i barnehagen. Gode erfaringer gjennom trygge relasjoner styrker barnets selvbilde, øker trivselen og bidrar til positiv utvikling. Når barnet føler seg trygt og

godt ivaretatt, er utgangspunktet for læring og mestring det beste. Arbeidet med relasjonene mellom voksne og barn og barna i mellom er sentralt for å utvikle og sikre barna et godt psykososialt barnehagemiljø. Dette krever en kontinuerlig **refleksjon** over egne handlinger og væremåte i samspill med barn.

Fortell meg

Fortell meg heller

At jeg er noe,

At jeg er noe

At jeg kan noe

At jeg kan noe

At jeg betyr noe

At jeg betyr noe

Fortell meg det.

Fortell meg heller det

Ikke fortell meg

Jeg trenger det

Det jeg gjorde

Skjønner du

Eller det jeg kunne ha gjort

Jeg trener det så sårt

Eller det jeg burde eller skulle ha gjort

Jeg trenger en søyle av trygghet

Nei, ikke fortell meg det

Å lene meg mot gjennom livet

Jeg trenger det, skjønner du. For det er så værhardt å leve

Organisering og forventninger

Vi jobber med barnehagebasert kompetanseutvikling. Utviklingen skal skje i din barnehage. Gjennom refleksjon skapes ny kunnskap. Dette skal også føre til ny praksis og rutiner.

Alle deltar aktivt i utviklingsarbeidet. Alle som jobber i barnehagen har ytringsfrihet, men vi har ikke handlingsfrihet. Handlinger som går på tvers av barnehagens samfunnsmandat ønsker vi ikke i Altas barnehager.

Barnehagelovens formålparagraf:

§ 1. Formål

Barnehagen skal i samarbeid og forståelse med hjemmet ivareta barnas behov for omsorg og lek, og fremme læring og danning som grunnlag for allsidig utvikling. Barnehagen skal bygge på grunnleggende verdier i kristen og humanistisk arv og tradisjon, slik som respekt for menneskeverdet og naturen, på åndsfrihet, nestekjærlighet, tilgivelse, likeverd og solidaritet, verdier som kommer til uttrykk i ulike religioner og livssyn og som er forankret i menneskerettighetene.

Barna skal få utfolde skaperglede, undring og utforskertrang. De skal lære å ta vare på seg selv, hverandre og naturen. Barna skal utvikle grunnleggende kunnskaper og ferdigheter. De skal ha rett til medvirkning tilpasset alder og forutsetninger.

Barnehagen skal møte barna med tillit og respekt, og anerkjenne barndommens egenverdi. Den skal bidra til trivsel og glede i lek og læring, og være et utfordrende og trygt sted for fellesskap og vennskap. Barnehagen skal fremme demokrati og likestilling og motarbeide alle former for diskriminering.

Endret ved lov 19 des 2008 nr. 119 (ikr. 1 aug 2010 iflg. res. 18 juni 2010 nr. 828).

Rammeplan for barnehager, 2017 skriver videre under pkt. 1. om livsmestring og helse: «Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen. Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing. Om et barn opplever krenkelser eller mobbing, må barnehagen håndtere, stoppe og følge opp dette». RP 2017.

Tips i planleggingsarbeidet

- **Tenk over hva dere er gode på i deres barnehage. Hva trenger dere å videreutvikle?**
- **Lag en milepælsplan for arbeidet**
- **Tenk over hvordan dere skal dokumentere arbeidet, f.eks. via pedagogisk dokumentasjon**
- **Hvordan og når har dere tenkt å evaluere arbeidet**
- **Tenk over hvordan vi kan engasjere foreldrene i dette arbeidet**
- **Tenk over hvilken litteratur dere vil bruke**

Med utgangspunkt i denne handlingsplanen skal hver barnehage lage sin egen utviklingsplan. Barnehagene i Alta er ulike, og utviklingsarbeidet vil komme til syne på ulike måter i hver enkelt enhet.

I denne handlingsplanen vil du finne forslag til litteratur, filmer og artikler. Ønsker dere å bruke annen litteratur kan dere gjøre det. Se f.eks. Udir.no om barnehagebasert kompetanseutvikling med Kjell Åge Gottvasli.



Hvor godt kjenner du formålsparagrafen ?

Refleksjon rundt begrepene i formålsparagrafen:

- **Øvelse s. 44,**
 - **«Mening, mot og menneskeverd»**
Line Melvold

Link:

<http://www.udir.no/laring-og-trivsel/kompetanse-for-mangfold/barnehagebasert-kompetanseutvikling>

Barnehageeiers rolle:

Delta aktivt i lokalt og regionalt samarbeid om utviklingsarbeidet

Ansvar for å legge til rette slik at barnehagene kan jobbe med kompetanseutvikling i sin egen barnehage

Samarbeid med styrerne, etablere og delta i nettverk for kompetansedeling både for styrere og barnehageansatte

Få tilbakemeldinger fra styrerne og anvende eksisterende styringsdata

Følge opp barnehagenes implementeringsplan

Etterspørre informasjon og evaluere gjennomføring av utviklingsarbeidet

Styrers rolle:

Lede og prioritere utviklingsarbeidet i egen barnehage.

Styreren må ta ansvar, prioritere og følge opp de ansatte i utviklingsarbeidet, dette i samarbeid med ped.leder.

Gi støtte og oppmuntring til kollegiet i utviklingsarbeidet

Markere milepæler i arbeidet for de ansatte underveis.

Vi må huske å «flagge» når vi når våre mål

Ivareta gjennomføring av aktivitetene etter utviklingsplanen og sikre justering ved behov

Legge til rette for å utnytte tilgjengelig støtte- og veiledningsmateriell

Ivareta gode arenaer for kompetansedeling og erfaringsdeling i den enkelte barnehage og mellom barnehagene i samarbeid med eier.

Delta i lokale nettverk/møter for styrere for å dele erfaring og øke egen

De ansattes rolle:

De ansatte i barnehagen deltar aktivt i utviklingsprosessene, og må være åpen for refleksjon og endring. Her vil pedagogisk leder og barnehagelærer ha et spesielt ansvar sammen med styrer.

De ansatte på hver avdeling kartlegger egne utviklingsbehov i samsvar med denne utviklingsplanen

De ansatte bruker **litteratur, observasjon og refleksjon** som metode for å utvikle egen praksis

Prinsipper for kollegabasert veiledning kan anvendes

Viktige datoer og felles aktivitet i perioden august, september, oktober:

15. august 2017	Nytt barnehageår
24. august 2017	
10. oktober 2017	Verdens dag for psykisk helse - «... noe å glede seg over...» Alle barnehagene skal markere denne dagen
25.oktober	Læringsdag for barnehagene
Styresamling	Styremøte og styrerforum

Det du trur om meg
Slik du er mot meg
Hvordan du ser på meg
Hva du gjør mot meg
Slik blir jeg

M. Jennes

Se meg – vær min ene

En bråkete jente, en stille gutt.
Et barn fylt av sinnets uregjerlige krutt
Et blåmerke synes, et vikende blikk.
Tvilen om hvorfor er som et stikk.

Hver en kan vi hjelpe, hver en kan vi gi
Det lille som trengs for å få de på gli.
Du kan tro hva du vil, du kan gjette og mene.
Vi kan alle bety noe – være den ene.

Den ene som ser, den ene som lytter.
Den ene som mot det vonde beskytter.
Den ene som byr på en arm og en klem.
Den ene som hjelper de opp og frem.



www.facebook.com/semegprosjektet

Psykisk helse hos barn

På lik linje med vår fysiske helse, har vi en **psykisk helse**. Psykiske plager gir forskjellig uttrykk i ulike aldersgrupper og hos gutter og jenter. Erfaringer man gjør seg tidlig i livet har betydning for senere psykisk helse og vi vet i dag mye om hvilke erfaringer som er av betydning. Det behovet som er av størst betydning er behovet for kontakt, spesielt kontakten som oppstår i nære og stabile relasjoner.

Barns evne til å **regulere** egne tilstander og følelser kan ikke utvikles i et tomrom eller i relasjon til hvem som helst. Emosjonell utvikling skjer i relasjon til kjente og viktige voksne, og danner det viktige grunnlaget for psykisk helse.

Et lite barn er ikke i stand til å regulere, trygge og roe seg selv fordi hjernen og nervesystemet ikke er ferdig utviklet. **Tidlig omsorg** dreier seg derfor mye om å hjelpe barn med følelser. Sensitiv omsorg er grunnleggende for at barnet skal få kontakt med og bli kjent med egne følelser og tilstander, og for barnets samspill med andre. Omsorg er altså grunnlaget for både selvregulering og sosial utvikling

Refleksjon:

Hvordan ble du møtt som liten når du var sint, redd, falt og slo deg, trist? Bruk trygghets sirkelen.

I barnehagene jobbes det med psykisk helse hele året, bare at vi kaller det vennskap, rollespill, lek, mestring m.m. Dette er daglige situasjoner som gir barna verdifulle erfaringer med egne og andres følelser. Dette legger grunnlaget for empatiutvikling og perspektivtaking.

I veilederen psykisk helsearbeid for barn og unge i kommunene, sier Utdanningsdirektoratet om barnehagens rolle:

“Barnehagen har et ansvar for å skape et godt grunnlag for barns utvikling og helse, derfor bør barnehagepersonalet ha grunnleggende kompetanse og bevissthet om barns psykiske helse.”

Barnehagens oppgaver i det psykiske helsearbeidet for barn og unge er blant annet å:

- **Fremme** psykisk helse og stimulere barnas evner og ressurser
- **Se** barn som viser en bekymringsfull atferd og melde bekymringen videre til rette vedkommende
- **Utjevne** sosiale forskjeller, forebygge mobbing og diskriminering, arbeide for likestilling mellom kjønnene, ivareta kulturelt mangfold samt støtte og ta hensyn til hvert enkelt barn og fellesskapet
- **Tilrettelegge** barnehagetilbudet til barn med særskilte behov. Barn med nedsatt funksjonsevne skal prioriteres ved opptak i barnehage. Barnehageplass er også et barneverntiltak barneverntjenesten bruker
- **Delta** i tverrfaglig samarbeid med aktuelle instanser

Grupperefleksjon:

Hvordan kan vi jobbe med disse oppgavene i vår barnehage? Kom med konkrete eksempler

Barnehageloven § 2 tredje ledd slår fast at **omsorg, oppdragelse og læring** i

barnehagen skal fremme **menneskelig likeverd, likestilling, åndsfrihet, toleranse, helse og forståelse for bærekraftig utvikling**.

Barnehageloven § 22 fastsetter at barnehagepersonalet i sitt arbeid skal være oppmerksom på forhold som kan føre til tiltak fra barneverntjenestens side, og viser til at de har opplysningsplikt til barneverntjenesten i visse situasjoner.

Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver utdyper personalets ansvar for barns læringsmiljø og for å fremme positive handlinger som motvirker avvising, mobbing og vold. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehage og skoler mv. se punkt 5.2. Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v. IS-2619.

Regelverket og psykisk helse

Barnehageloven: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64>

Rammeplan for barnehage: <https://lovdata.no/dokument/LTI/forskrift/2017-04-24-487>

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehage og skole: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1995-12-01-928>

Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/419/Miljo-og-helse-i-barnehagen-Veileder-til-forskrift-om-milj%C3%B8rettet-helsevern-i-barnehager-og-skoler-IS-2072.pdf>

Begrepsavklaringer:

Psykisk helse refererer til utvikling av og evne til å mestre tanker, følelser, atferd og hverdagens krav i forhold til ulike livsaspekter. Det handler om emosjonell utvikling, evnen til velfungerende sosiale relasjoner, evne til fleksibilitet med mer. Fravær av psykiske vansker eller lidelse er ikke ensbetydende med god psykisk helse.

Psykiske vansker refererer til symptombelastning som for eksempel grad av angst, depresjon, søvnvansker osv. Vanskene vil, avhengig av type og omfang av symptomer, i ulik grad påvirke daglig fungering i forhold til mestring, trivsel og relasjon til andre mennesker. Symptombelastningen behøver ikke å være så stor at det kan stilles diagnose. Psykiske vansker kan være normale reaksjoner forbundet med en vanskelig livssituasjon.

Psykiske lidelser referer til psykiske vansker av en slik type eller grad at det kvalifiserer til en diagnose.

Den psykiske helsen påvirkes av både individuelle, familiære og samfunnsmessige faktorer. Noen faktorer innebærer økt risiko for utvikling av psykiske vansker, mens andre bidrar til å beskytte barna mot slike. Hvilke faktorer som er av størst betydning kan variere, blant annet ut fra barnets alder. Forhold som øker sannsynligheten for utvikling av vansker er nå ganske godt identifisert. Veier til utvikling av god fungering har fått mindre oppmerksomhet, selv om en rekke studier i de senere år har undersøkt hvilke forhold som bidrar til god fungering hos barn fra belastede familier. Det er helt sentralt at barnehagene tar i bruk den kunnskapen som finnes om risiko- og beskyttelsesfaktorer.

Kjenner du til beskyttelses- og risikofaktorene vi bruker når vi jobber med tidlig innsats (TI)?

Gi eksempler på hvordan vi kan jobbe bevist for å styrke disse beskyttelsesfaktorene hos hvert enkelt barn.

Det er i økende grad fokus på det forhold at noen barn, unge og voksne ikke utvikler psykiske vansker til tross for at de over tid har vært utsatt for betydelig stress i form av mange risikofaktorer. Mange av disse har det som kalles **resiliente** utviklingsforløp. Resiliens betyr evnen til å komme tilbake til utgangspunktet etter å ha vært «strukket eller bøyd». I denne sammenhengen innebærer det å klare seg til tross for belastninger, og å rette seg opp etter en påkjenning. Gjennom resiliensforskningen har en funnet fram til en rekke identifiserbare faktorer og mekanismer som beskytter barn og unge mot å utvikle psykiske vansker.

Beskyttelsesfaktorer forekommer på flere nivå:

- **På individnivå:** Medfødt robusthet, sosiale ferdigheter og lett temperament, selvstendighet og opplevelse av å styre viktige aspekter ved eget liv, mestring og følelse av egenverd, kognitiv kapasitet, opplevelse av sammenheng, kreativitet og interesser.
- **I forhold til foresatte og nær familie:** Foreldres varme og utviklingsstøttende omsorg, foreldres deltakelse og interesse i barns liv, konsistens i oppdragelse, foreldre som tillater barnet å motta hjelp fra andre og som selv får god sosial støtte fra naboer, venner og familie.
- **I forhold til øvrig nettverk og samfunn:** Sosialt nettverk preget av støtte (minst en person som har hatt positiv betydning for barnet over tid), tilhørighet i gruppe som representerer verdier innenfor samfunnets anerkjente normer, samfunnsstrukturer som støtter personens mestringsstrategier, inkludering i skole og arbeidsliv, tiltak som virker sosialt utjevnende.

I stor grad har det vært fokus på enkeltstående faktorer i forståelsen av risiko for utvikling av psykiske vansker. Det er nå enighet om at det primært er antallet risikofaktorer, og ikke en særskilt risikofaktor, som er avgjørende for om et individ vil utvikle psykiske vansker. En hovedregel er at jo flere **risikofaktorer** et barn eksponeres for, dess større er sannsynligheten for at det utvikler psykiske vansker. Samtidig viser det seg at når tre til fire risikofaktorer er til stede samtidig er risikoen svært høy. Det er store individuelle forskjeller i sårbarhet for risikoeksponering. (Link Kvello)

Gi eksempler på hvordan vi kan jobbe bevist for å styrke sosiale nettverk for hvert enkelt barn.

- **På individnivå**
- **I forhold til foresatte og nær familie**
- **I forhold til øvrig nettverk og samfunn**

Syv kilder til psykisk helse:

1. Identitet og selvrespekt – følelsen av å være noe
2. Mening i livet – følelsen av å være en del av noe større enn seg selv og at noen trenger deg
3. Mestring – følelsen av at man duger til noe
4. Tilhørighet – følelsen av å tilhøre og høre hjemme et sted
5. Trygghet – kunne tenke, føle og handle uten å være redd
6. Sosial støtte – noen som kjenner en og bryr seg om en
7. Sosialt nettverk – noen å dele tankene og erfaringene sine med, noen å snakke med

Arne Holte, 2013

Faktorer som innebærer økt risiko er blant annet:

På individnivå: Medfødte egenskaper som genetisk sårbarhet, temperament, sykdom eller funksjonshemninger, manglende tro på egne muligheter til å påvirke situasjoner, dårlig impuls kontroll, manglende evne til å planlegge og organisere, ruseksponering i svangerskapet.

- **I forhold til foresatte og nær familie:** Manglende nærhet i relasjon med foreldrene, uklare og inkonsistente regler, høyt konfliktnivå, rusproblemer, vold eller trusler om vold, langtids sykdom, skilsmisse, inkonsistent oppdragelse, negativ kommunikasjon, familiemedlems død, kriminalitet, utilstrekkelige boforhold, manglende sosiale relasjoner utenfor familien, lav sosioøkonomisk status. Internasjonale og nasjonale studier

viser at barn i barneverntiltak har økt risiko for å utvikle psykiske problemer sammenlignet med øvrige barn/ungdom.

- **I forhold til øvrig nettverk og samfunn:** Utrygt nærmiljø med svake sosiale nettverk, dårlig skolemiljø, lokale forhold som for eksempel utvikling av gjengdannelser i ungdomsmiljøet, fattigdom, arbeidsledighet, dårlige boforhold, etnisk diskriminering og sosial ulikhet. Mobbing er en betydelig risikofaktor i forhold til utvikling av psykiske vansker, ofte med langvarige konsekvenser. Mobbing kan også være en forløper til utvikling av rus- misbruk. Barn og unge som er flyktninger, asylsøkere og/ eller lever i ufrivillig eksil, har større risiko for å utvikle psykiske lidelser.
- Barns psykiske helse **påvirkes** av rammebetingelser og faktorer i fosterlivet og fra fødselen av. Allerede på dette tidspunkt kan noen barn være utsatt for risiko. Spesielt angst, stress og depresjon, samt bruk av rusmidler i svangerskapet, er forbundet med for tidlig fødsel, lav fødselsvekt og reguleringsvansker (søvn- og spisevansker og uro).
- I det første leveåret legges mye av grunnlaget for **samspill og utvikling**. Gravide og barselkvinner som opplever denne tiden som vanskelig og viser symptomer på angst, depresjon og/eller rusproblemer, bør følges tett opp. Fedre eller andre omsorgspersoner bør trekkes aktivt inn oppfølgingstilbudet. I tillegg til å kartlegge familier i risiko tidlig, har helsepersonell i svangerskapsomsorgen og helsestasjonene ansvar for samspills- og foreldreveiledning.
- En rekke studier viser at sosiale ulikheter gir ulikheter i helse. Helseforskjeller henger sammen med foresattes utdanning, yrke og inntekt. I følge WHO-rapporten «De harde fakta» kan risikofaktorer knyttet til sosiale ulikheter reduseres gjennom gode forebyggende tiltak. Tiltakene kan være forbedring av kunnskapsnivået hos foreldre og barn, og å skape gode leke- og læringsbetingelser i barnehage og skole. Rapporten anbefaler at det legges vekt på tiltak som er tilgjengelige uavhengig av familiens sosiale og økonomiske situasjon.

Generelle bekymringstegn hos barn kan blant annet være:

- **Barnet gir uttrykk for at det er noe det ikke tør, vil eller kan snakke om**
- **Barnet trekker seg tilbake, blir passivt og usynlig, lar seg ikke trøste**
- **Barnet har konsentrasjonsvansker, fall i evner eller prestasjoner, begrenset eller påfallende lek**
- **Barnet oppfattes som trist, gledeløst, passivt eller irritabelt**
- **Barnet blir utagerende og urolig**
- **Barnet viser symptomer på kroppslige plager, har søvnforstyrrelser eller redusert appetitt**
- **Barnet viser et uventet funksjonsfall**

Enkelte grupper av barn og unge defineres som «risikogrupper». Med det menes at psykiske vansker og lidelser kan oppstå hyppigere i disse gruppene enn hos andre barn og unge. Det er viktig å identifisere barn i disse gruppene for å kunne forebygge og hindre utvikling av langvarige vansker eller lidelser.

Noen eksempler på risikogrupper er:

- Barn og unge av foreldre med psykiske vansker/lidelser eller rusproblemer
- Barn og unge i fattige familier
- Barn og unge i minoritetsgrupper, herunder seksuelle minoriteter (f.eks. lesbiske/homofile)
- Barn og unge med spesielle behov, herunder sykdom og funksjonshemninger

- Ungdom med atferdsproblemer eller involvert i vold og kriminalitet
- Ungdom med rusproblemer
- Barn og unge som har vært utsatt for seksuelle, fysiske eller psykiske overgrep, eller har opplevd vold og overgrep i nære relasjoner
- Alle som arbeider med barn og unge har et ansvar for å identifisere barn i risiko og sørge for at de som trenger det får nødvendig hjelp og oppfølging.

Utrygge barn har ikke tryggheten inne i seg,
så de trenger den sittende ved siden av seg

GRØNNE TANKER - GLADE BARN

Psykologisk førstehjelp for barn

Måten barn lærer å forholde seg til følelseslivet på, danner grunnlaget for hvordan man som voksen forholder seg til følelser. Barnehagebarn lærer av det som skjer i barnehagen, både det som er planlagt, og det som oppstår underveis. Grønne tanker – glade barn kan brukes både som en metode for planlagt tematisering av tanker og følelser i samlingsstunden med alle barna, og som en metode for refleksjon, forståelse og bearbeidelse med utgangspunkt i hverdagshendelser. Materialet kan også brukes for å hjelpe barn som trenger å bli mindre hemmet av sinne og/eller engstelse.



Tenkebamsene Grønn og Rød skal hjelpe barn til å lære å forholde seg konstruktivt til egne tanker. Tanker som skaper vansker, kalles rødtanker. Tanker som skaper glede, trivsel og trygghet kalles grønntanker. Grønn og Rød kan lekes med, brukes som påminnere og være konkrete hjelpemidler.

Refleksjon

- **Hvordan møter du barns følelser i barnehagen?**
 - Avledning?
 - Bekreftelse?
- **Hvordan kan du hjelpe barn å sette ord på følelsene sine?**

Et premiss for Grønne tanker - glade barn er at barnet fra tidlig alder bygger opp livsviktige ferdigheter i **hvordan man snakker mer eller mindre støttende til seg selv, og hvordan man forholder seg til egne og andres følelser**. Dette er ferdigheter som vi voksne har og skal stimulere. De fleste barn vil kunne forstå at måten de tenker om en hendelse på, påvirker hvordan de føler, og hvordan de reagerer på hendelsen. De er også i stand til å lære hvordan både negative tanker og handlinger er knyttet til vonde følelser. Tilsvarende kan de trene opp evnen til å gripe fatt i følelser og tanker når de dukker opp, sette ord på dem og skaffe seg verdifull tid til å gjøre noe som er klokt, for eksempel å snakke med en person de er trygg på.

Barnehagen skal styrke barns evne til egenomsorg, empati og god adferd. Barns evner utvikler seg mest på områder der barna får erfaring og stimulering.

Når et barns interesse på ett område vekkes og stimuleres, begynner barnet selv å plukke opp relevant informasjon, sette sammen sin forståelse, sammenheng og mening. Å adressere tanker og følelser direkte, hjelper barna til å utvikle interesse, språk og forståelse for sammenhenger mellom tanker og følelser. Å rette fokus mot hva man kan gjøre for at man selv og andre skal ha ser bra, kan øke barnas forståelse av at man med sine egne valg påvirker hvordan man selv og andre har det.

<http://barnehage.salaby.no/rode-og-gronne>

<http://www.vfb.no/Last+ned+hjelpeh%C3%A5nden.b7CwIzY2n.ips>



Betydningen av tilknytning i et psykisk helseperspektiv

De fleste barnehager er bevisste på å skape en god oppstart for barn. De ansatte vet hvor viktig dette er for at små barn skal kunne bli **trygge** i andres omsorg. Dette krever tid, stabilitet og voksne som har god kjennskap til tilknytningsteori.

Tilknytningsteori (og forskning relatert til denne teorien) forteller oss om hvordan barn på ett år har utviklet et sterkt bånd til sine primære omsorgspersoner (som oftest foreldre). Dette betyr at de er avhengig av å ha en av disse omsorgspersonene tilgjengelig for trøst og **trygghet**. Båndene mellom foreldre og barn er etablert gjennom hele det første leveåret gjennom et tett og nært samspill.

Som regel etableres det en trygg tilknytning. Dette skjer ved at spebarnet blir møtt av sine omsorgspersoner når det ytrer behov for trøst, mat, trygghet og hvile. De voksne viser med sine responser at de er tilgjengelige for barnet og vil støtte barnets behov. I skremmende eller krevende situasjoner vil barnet søke denne (disse) omsorgspersonen(e) for trøst og trygghet. Barn med trygg tilknytning til sine foreldre vil ha større **forutsetninger** til å kunne knytte bånd til andre barn og voksne, men ved tilvenning i barnehagen må man allikevel ta hensyn til at barna på dette tidspunktet vil være skeptiske til andre voksne.

Noen barn har foreldre som sliter med problemer (for eksempel rus, psykiatri o.a.). I disse tilfellene klarer ofte ikke foreldrene å møte barnet på en god nok måte. Resultatet kan bli en utrygg tilknytning hos barnet, hvor barnet er usikker på om foreldrene vil kunne møte dets behov. Disse barna vil kunne etablere et atferdsmønster hvor de stadig har vansker med å knytte nære bånd til andre i barnehage, skole, fritid og arbeidsliv.

Refleksjon:

Hva hindrer/svekker din oppmerksomhet, tilgjengelighet og tilstedeværelse for barna i hverdagen?

Hvordan kan vi bli bedre?

Stabile voksne i barnehagen.

Vi vet at det er høyt sykefravær blant ansatte i barnehagene. Dette påvirker også kvaliteten i vårt arbeid.

Praksisfortelling:

«Det kan fort oppleves utrykt for Odin på to år når han må forholde seg til en helt ny vikar en dag, vikaren er både snill og flink. Men kanskje vet ikke denne vikaren at Odin liker å ha suttekluten akkurat slik han liker det når han legger seg, eller så vet ikke vikaren at Odin trenger å sitte lenge på fanget etter at han har stått opp.»

Du er en kjempeviktig trygg base for de barna vi har i barnehagen. Du er nest best i mange barn liv, rett etter mammaen og pappaen. Det betyr ikke at vi ikke kan være syk, men at vi hele tiden må ha et bevist forhold til å jobbe for at sykefraværet er så lavt som det er mulig i vårt yrke.

Refleksjon:

- **Hva om den ansatte ikke kjente til rutinene rundt barnet? Hvordan kan barnehagen sikre at rutiner rundt enkeltbarn blir fulgt ved fravær av fast ansatte?**
- **Hvordan kan vi jobbe med å få ned sykefraværet og sikre at barna får stabile voksne også i barnehagen? Er det vanskelig å snakke om dette? Hvorfor?**

Når ettåringene begynner i barnehagen er de avhengig av å etablere et nytt bånd til en trygg og stabil voksen. Dette krever at kontaktpersonen i barnehagen er villig og har mulighet til å investere mye tid i å bli kjent med barnet og vise barnet at hun/han er villig til å stille opp for barnet og gi trøst og trygghet. Videre er det vanlig å legge opp til en myk oppstart hvor barnet og foreldrene sammen kommer til barnehagen og leker flere ganger før barnet skal være alene i barnehagen.

Det er svært uheldig hvis ettåringen stadig blir møtt med nye voksne, ettersom de i denne alderen er helt avhengig av å ha noen få tilknytningspersoner som de kan stole på. For barn med utrygg tilknytning, er det særlig viktig med trygge voksne i barnehagen. Selv om det kan være vanskelig å etablere samspill og nærhet til disse barna, er det viktig å huske at det nettopp er disse som særlig trenger trygge relasjoner i barnehagen. Forskning og teori tilsier at voksne i barnehage og skole til en viss grad kan kompensere for vanskelige hjemmeforhold, men at dette krever stor utholdenhet og mye kjærlighet fra de voksne.

Refleksjon:

Hvordan fordeler vi kontaktpersoner til barna, snakker vi om stabilitet som en viktig nøkkelfaktor? Bør en som jobber redusert være kontaktperson for et lite barn?

Trygge foreldre kan gi trygge barn

Ved tilvenning i barnehagen er det også viktig at de ansatte i barnehagen har forståelse for at båndet mellom barnet og foreldrene også er svært viktig for foreldrene. Dermed blir tilvenningsperioden i barnehagen en sårbar tid også for en del foreldre. Mange foreldre har tilbragt hele døgnet sammen med barnet sitt, og det å overlate ettåringen i andres omsorg kan være krevende. I dag er mange barnehager flinke med å trygge foreldre ved å sende meldinger når de ser at barnet slår seg til ro i barnehagen. Dette kan først og fremst bidra til å redusere stress hos foreldrene, men det kan også tenkes at det i neste omgang kan signalisere trygghet til barnet på at barnehagen er en trygg og god plass å være.

Tilknytningsteori ble først introdusert av John Bowlby på 1960-tallet, og er i dag basert på forskning gjennom mange år. Denne teorien og forskningen forteller oss hvor viktige de trygge nære båndene er for de minste barna i barnehagen. Det er også viktig å huske at trygge relasjoner er svært viktig for trivsel, trygghet og læring også for eldre barn. For barn som har utrygg tilknytning til sine primære omsorgspersoner i hjemmet, er det helt avgjørende at personalet i barnehagen gjør alt de kan for å kompensere for denne sårbarheten.

Refleksjon

- På hvilke måter kan vi trygge foreldrene?
- Er tilvenningen i din barnehage god for barn og foreldre?

Refleksjoner

Refleksjon er nødvendig i vår personlige og faglige utvikling. Barnehageloven og Rammeplan trekker frem refleksjon som metode for utvikling, både for barnehagen som lærende organisasjon og deg selv som menneske som jobber der. Å reflektere over egne holdninger, egen kunnskap og ferdigheter i mellommenneskelig samspill, er den viktigste refleksjon du kan drive med i barnehagen (Gårtner, 2014).

Egne refleksjoner:

Lage refleksjonsspørsmål med utgangspunkt i Line Melvolds bøker

Fagbøker som kan være aktuelle for ansatte i barnehager:

- [Abrahamsen, G. \(1997\). Det nødvendige samspillet. Oslo: Tano Aschehoug.](#)
- [Drugli, M. B. \(2011\). Liten i barnehagen: forskning, teori og praksis. Oslo: Cappelen Damm.](#)
- [Holte, V. G. \(2003\). Profesjonalisering av barneoppdragelsen: muligheter og utfordringer for foreldre og fagpersoner. Oslo: Universitetsforlaget.](#)
- [Hart, S., & Schwartz, R. \(2009\). Fra interaksjon til relasjon. Oslo: Gyldendal Akademisk.](#)
- [Pianta, R. C. \(1999\). Enhancing relationships between children and teachers. Washington, DC: American Psychological Association.](#)

Trygghetssirkelen

Foreldre med fokus på barnets behov

© Cooper, Hoffman, Marvin, & Pa



Trygghetssirkelen

Illustrasjonen er laget ut i fra kunnskap om barns tilknytning, og viser hvordan et trygt barn oppfører seg, og hvordan omsorgspersoner bør være for å gi trygghet til barn, barns utviklings og utforsknings prosess. For å lære mer om dette anbefaler vi handlingsplanen for 15/16.

TIPS

Videoer som gir en enkel innføring i tanken bak trygghetssirkelen, finner du på Nettportal for Psykisk helse og på Barnehagekompetanse.no:

<http://www.hjelptil hjelp.no/video/trygghetssirkelen-slik-gjør-du-barnet-ditt-trygt>

<http://www.folkom.no/>

Anbefalt litteratur i arbeid med tilknytning og relasjoner:

Drugli, May Britt (2012). «Liten i barnehagen Forskning, teori og praksis»: Cappelen Damm.

«Se barnet innenfra» Stig Torsteinson, Ida Brandtzæg og Guro Øiestad

Egne notater:

Ringstadbekk - krysset

1)

Hva har vært bra med måten vi har jobbet med utviklingsarbeidet på denne perioden?

2)

Hvorfor har det vært bra?

3)

Hva kan bli bedre?

4)

Hvordan kan det bli bedre?

Barns trivsel-voksnes ansvar

«Sosial kompetanse er vesentlig for å motvirke utvikling av problematferd som diskriminering og mobbing. Barnehagen har en samfunnsoppgave i tidlig forebygging på dette området.» Rammeplanen kapittel 2.4

Utdanningsdirektoratet har utarbeidet en veileder med tema Barns trivsel – voksnes ansvar, forebyggende arbeid mot mobbing starter i barnehagen. Temaet er viktig, og vi ønsker selvsagt at alle barna skal ha det trygt og godt i barnehagen med venner, gode rollemodeller og best mulig forutsetninger for vekst, trivsel og utvikling.

«Barnas primære behov i barnehagen er omsorg, trygghet, respekt og tilhørighet, og sammen har personalet ansvaret for å bidra til at barna får dekket de grunnleggende behovene. Barna kan ha stort utbytte av å gå i barnehager med høy kvalitet, blant annet når det gjelder sosial kompetanse og vennsksapsrelasjoner, og utbyttet stiger med økende kvalitet. Ingen kan gjøre barnehagen god alene. Det er avgjørende for barnas utvikling og trivsel at hele personalet bidrar og samarbeider om å utvikle en barnehage med høy kvalitet.» Veilederen side 4.

Når vi jobber med dette temaet er det naturlig å komme inn på barns sosiale kompetanse, relasjonene i barnehagen, mestring, vennskap, språk/kommunikasjon, lek, voksenrollen, foreldresamarbeid og personalets samarbeid. Vi kan ikke utelukke det ene og kun fokusere på det andre, for alle elementer i barnas hverdag er avgjørende for det psykososiale miljøet i barnehagen. Observasjon, deltakelse i lek, tilstedeværelse og kommunikasjon er viktige metoder i arbeidet til de voksne.

Link:

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/manifest-mot-mobbing-2011-2014/id632010/>

Foreldresamarbeid

Rammeplan for barnehager (2017) pkt. 5. skriver om følgende om samarbeid mellom barnehage og hjem; «Barnehagen skal legge til rette for foreldresamarbeidet og god dialog med foreldrene. Foreldresamarbeidet skal både skje på individnivå, med foreldrene til hvert enkelt barn, og på gruppenivå, gjennom foreldrerådet og samarbeidsutvalget. På individnivå skal barnehagen legge til rette for at foreldrene og barnehagen jevnlig kan utveksle observasjoner og vurderinger knyttet til enkeltbarnets helse, trivsel, erfaringer, utvikling og læring. Barnehagen skal begrunne sine vurderinger overfor foreldrene og ta hensyn til foreldrenes synspunkter. Samarbeidet skal sikre at foreldrene får medvirke til den individuelle tilretteleggingen av tilbudet. Både foreldrene og personalet må forholde seg til at barnehagen har et samfunnsmandat og verdigrunnlag som det er barnehagens oppgave å forvalte. Barnehagen må tilstrebe at barnet ikke kommer i lojalitetskonflikt mellom hjemmet og barnehagen» (RP.2017).

Det er foreldrene som har ansvaret for barns oppdragelse. Dette prinsippet er nedfelt i barnekonvensjonen og i barneloven 8. april 1981 nr. 7. Barnehagen representerer et kompletterende miljø i forhold til hjemmet. Foreldre og barnehagens personale har et felles ansvar for barns trivsel og utvikling. Det daglige samarbeidet mellom hjem og barnehage må bygge på gjensidig åpenhet og tillit. Foreldre må kunne stole på at de kan ta opp det som opptar dem i forhold til barnet og barnehagen, selv om det skulle innebære kritikk. Foreldre må også være trygge på at barna deres blir sett og respektert og får delta i et fellesskap som gjør dem godt.

Barnas viktigste omsorgspersoner er foreldrene, men barna tilbringer mye tid i barnehagen og har dermed behov for at også vi etablerer en trygg tilknytning sammen med dem. Sammen med foreldrene skal vi hjelpe barn til å lære å forstå og regulere sine følelser. Det vi voksne legger inn av omsorg, trøst, ømhet, glede og latter, kommer ut igjen som psykisk helse og mestring hos barna. Å sikre barn trygg tilknytning er noe av det viktigste vi kan bidra med i forhold til å styrke barnets psykiske helse.

Reflekter:

Hva betyr det RP 2017 skriver om samarbeid mellom barnehage og hjem for oss i barnehagen. Drøft alle «skal» oppgaver.

Hvordan sikrer vi et godt foreldresamarbeid der foreldre blir / er trygge på at deres barn blir sett og ivaretatt i barnehagen?

Hvordan ser / vet vi om foreldre er trygge / utrygge?

Hvordan kan vi samarbeide med foreldre slik at vi fremmer barns psykiske helse?

Link RP 2017: [https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2017-04-24-487?q=rammeplan for barnehager 2017](https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2017-04-24-487?q=rammeplan%20for%20barnehager%202017)

Barn av foreldre med psykiske lidelser

Nesten en halv million barn i Norge tilhører familier hvor minst én av foreldrene har en psykisk lidelse eller et rusmiddelproblem. Av disse har om lag en firedel foreldre med alvorlige lidelser. Det er stor variasjon mellom barna, og mange klarer seg bra. De fleste barn viser tilpasningsdyktighet og klarer seg fint på sikt, selv om det er vansker i familien. Samtidig er det økt risiko for at barna skal oppleve negative hendelser. Barnas trivsel avhenger i stor grad av familiemiljøet.

I utgangspunktet opplever foreldre flest at de ofte ikke strekker til. Ideelt sett skal en være en god lytter og problemløser, omsorgsfull og tålmodig. Dette er kvaliteter de færreste av oss makter å leve opp til hele tiden. Og det er disse kvalitetene for eksempel depresjon svekker. Det er lett å bli motsatt av det en ønsker å være: fjern og tilbaketrukket, selvnedvurderende og initiativløs, irritabel og utålmodig.

Derfor er det riktig at **psykiske lidelser og rusmiddelproblemer hos foreldre kan bli en byrde for barna, spesielt hvis problemene er alvorlige, varer over lang tid eller stadig vender tilbake.**

Ofte er psykiske lidelser en familiehemmelighet. Barna kan få skam- og skyldfølelse. De forstår intuitivt at sykdommen skal skjules og er utrolig lojale. Mange får for mye ansvar og en voksenrolle i familien. Barna fanger opp mye av det som det blir snakket om i familien, men ofte er det ingen som snakker direkte til dem og forklarer. Derfor er det nødvendig å snakke med barna. De har et stort behov for alderstilpasset kunnskap.

Det er viktig å understreke at barn av foreldre med psykiske lidelser i utgangspunktet er friske. Samtidig kan de trenge støtte og ofte også hjelpetiltak for å forebygge at de senere i livet selv skal få psykiske helseproblemer. Det er en oppgave for foreldre og familiens nettverk å gjøre det, gjerne i samarbeid med hjelpeapparatet og skolen/barnehagen.

Forskning viser dessuten en god behandlingseffekt hos foreldre når barna ivaretas. De fleste foreldre er bekymret for barna sine. Mange ønsker å forklare barna om sine psykiske problemer, men de trenger ofte hjelp, råd og veiledning til dette. For barna er det viktig å ha en forutsigbar hverdag, og det er godt forebyggende arbeid å gi dem god og alderstilpasset informasjon.

Generelt handler det om å ha et samfunn med et klima av åpenhet, der det å ha psykiske problemer er like naturlig å snakke om som det å ha en fysisk sykdom.

Det finnes nettsider som gir informasjon om hvordan man som foreldre kan snakke med barna, og foreningen. Barnehagens oppgave i forhold til psykiske lidelser hos foreldre/foresatte vil i stor grad være å informere foreldre om hvor de kan søke hjelp, og å ivareta barnet på best mulig måte. Som det står tidligere i teksten er psykiske lidelser ofte en familiehemmelighet, og det er derfor ekstra viktig at vi som barnehage gjør det vi kan for å etablere et tillitsfullt samarbeid med foreldre, og at foreldre skjønner viktigheten av at de forteller oss om sine vanskeligheter slik at vi kan møte barnet på en god måte.

Refleksjon:

Hva gjør jeg hvis jeg har mistanke om at en forelder/foresatt sliter psykisk?

Tips til foreldre om informasjon i forhold til psykiske lidelser m.m. finner du her:

Voksne for barn: <http://www.vfb.no/>

Morild er et nettbasert møtested der barn som har foreldre med psykiske lidelser, kan henvende seg. Her er både filmer, litteraturforslag og muligheter til å skrive inn spørsmål og få svar fra fagpersoner: <https://morild.org/default.pl?showArticle=1227&pageId=1>

Filmer for barn og ungdom om psykisk helse, som foreldre også kan se sammen med barna: <http://www.kognitiv.no/tilbud-til-deg/for-barn/barn-av-foreldre-med-psykiske-lidelser/>

Det personalet kan legge inn av
omsorg, trøst, ømheit, glede og latter,
kjem ut att som psykisk helse og mestring
hos barna dei jobba med i barnehagen
(Brandtzæg et al., 2013)

Barn og skilsmisse

For barnehageansatte er skilsmisse en av de krisene vi nesten er garantert å møte ett barn i, i løpet av barnehageforløpet. Vi har derfor valgt å se litt nærmere på barn og skilsmisse i denne handlingsplanen.

Årlig opplever over **20 000** barn at foreldrene **skiller** seg eller blir **separert**. I tillegg kommer flere tusen **brudd** mellom samboere med barn. De aller fleste foreldre samarbeider på en god måte under og etter et samlivsbrudd, og de fleste barn lever bra med den nye situasjonen. Barns reaksjoner på samlivsbruddet er knyttet til hvor mange negative hendelser bruddet fører til, som for eksempel flytting, bytte av barnehage osv. Hvordan omgivelsene takler hendelsen på, og hvordan voksne støtter og hjelper barna i en slik situasjon er også svært avgjørende for hvordan det går videre med barna. Forskning tyder på at yngre barn kan reagere med **atferdsproblemer** og **emosjonelle** problemer ved et samlivsbrudd. Det er selvsagt veldig **individuell** hvordan barn reagerer, og man kan se et mangfold av reaksjoner og atferdsendringer hos barn som opplever samlivsbrudd. Blant barnehagebarn kan man se både emosjonelle, sosiale, adferdsmessige og kroppslige (for eksempel vondt i magen og sengevæting) reaksjoner, i tillegg til at de kan bli mer utrygge på sine nærmeste omsorgspersoner. *(ett barn-to hjem)*

Barnehagelovens **formålsparagraf** understreker at alt arbeid med barn skal skje i nær forståelse og samarbeid med barnets hjem. Dette gjelder ikke minst for foreldre i samlivsbrudd. Når foreldre ikke klarer å samarbeide med hverandre, blir barnehagen særlig viktig for barnet. For å fylle denne rollen, er det avgjørende at barnehagen har gode **rutiner** og en bevisst holdning til foreldresamarbeidet. Det handler om å etablere **trygghet** og **tillit** mellom foreldre og barnehageansatte så tidlig som mulig når barnet begynner i barnehagen. I tillegg er gode rutiner for hvordan barnehagen møter barn og foreldre ved et samlivsbrudd et godt virkemiddel. Barnehageansatte skal ha et våkent øye for barnets reaksjoner og væremåte etter et samlivsbrudd og snakke med foreldrene om det de **observerer**. For barnets beste er det viktig at ansatte inviterer foreldrene til å reflektere over situasjonen. *(barn og brudd-barnehageansatte i møte med foreldre og barn ved samlivsbrudd)*

Refleksjon:

Har din barnehage gode nok rutiner for å følge opp barn og foreldre ved samlivsbrudd?

Samlivsbrudd og tilknytning

Et samlivsbrudd medfører en **atskillelse** fra den ene av foreldrene-**et brudd**. Det vil være nærliggende å tenke at et slikt brudd kan forstyrre små barns trygghet og tilknytningsfølelse. Dette kan forklares med at små barn ofte ikke har **kognitive** evner og kunnskaper til å forstå hva foreldrenes samlivsbrudd innebærer. Barna kan dermed utvikle fantasier og misforståelser knyttet til den situasjonen de er i. De kan for eksempel få ideer om at samlivsbruddet er deres feil, eller at en eller begge foreldrene vil "skille seg" eller forlate barnet. Noen barn kan også få fantasier om at den av foreldrene som de ikke er hos for øyeblikket kan "bli borte for alltid"

Tilknytningsteori fokuserer på hvordan spedbarnet og omsorgspersonen knytter seg til hverandre, ved at omsorgspersonen responderer og handler ut fra behovene spedbarnet signaliserer. Hvis barnet blir møtt med empatisk innlevelse, omsorg og trøst fra omsorgspersonene, vil de utvikle et trygt **tilknytningsmønster**. De vil stole på at omsorgspersonen er der for dem, og vil trøste og trygge dem ved behov. Dersom barn opplever at disse behovene ikke blir møtt, eller opplever at det er tilfeldig når disse behovene vil bli møtt, kan barnet utvikle en **utrygg tilknytning**. De kan få vansker med å stole på sine omsorgspersoner, og virke avvisende eller ambivalente. Disse barna står i fare for å ta med seg negative **relasjonserfaringer** inn i andre sammenhenger. De kan for eksempel bli utrygge i forhold til voksne i barnehagen.

Det er viktig å vurdere hvilke **konsekvenser** bruddet mellom foreldrene har for barnet. Mange foreldre er i en **krise** rundt samlivsbruddet, men klarer likevel å fungere godt sammen for barnet. Andre foreldre utvikler et så høyt konfliktnivå at det **påvirker** barnet negativt og forstyrrer dets utvikling. Barnehagen har da et spesielt viktig oppdrag med å ta vare på barnet. Når foreldre ikke klarer å samarbeide for barnets beste, blir barnehagen desto viktigere. Hvis foreldrene ikke ser barnets **behov**, har de ansatte et ansvar for å synliggjøre dette for foreldrene.

Barnets beste og FNs barnekonvensjon :Barnets beste er et overordnet nasjonalt og internasjonalt prinsipp. Det innebærer at hensynet til barnets beste skal være det sentrale vurderingstemaet i alle avgjørelser i enhver sak som berører barnet.

Prinsippet om barnets beste er nedfelt i FNs barnekonvensjon artikkel 3 nr.1: Ved alle handlinger som berører barn, enten de foretas av offentlige eller private velferdsorganisasjoner, domstoler, administrative myndigheter eller lovgivende organer, skal barnets beste være et grunnleggende hensyn.

Praksisfortelling:

Kasper 5 år:

”Kasper går i Noas Ark barnehage der han har gått de to siste årene. Tidligere har Kasper vært i ulike barnepassordninger, blant annet hos mormor, hos dagmamma og i familiebarnehage. Kasper bor sammen med mor, lillesøster (3 år) og stefar. Mor og far skilte seg omtrent på samme tiden som Kasper begynte i barnehagen, og det er nå ca et halvt år siden den nye stefaren kom inn i Kasper sitt liv. Kasper er en sjarmerende, pratsom og utadvendt gutt med livlig fantasi.

Det har imidlertid vært vansker i forhold til temperament, aggresjon og samarbeid med barn og voksne helt siden Kasper begynte i Noas Ark. De voksne har aldri helt klart å få en nær relasjon med ham. Han kan virke svært avvissende. Barna ser på en måte opp til han fordi han er fantasifull og livlig. Samtidig er de redde for ham. For de har erfart mange ganger at hans livlige humør fort kan snu. Kasper er mest sammen med to-tre andre gutter på sin avdeling, som går under tilnavnet ” gutteklanen” blant barnehagepersonalet.

Disse guttene er fulle av påfunn, og dominerer på mange måter barnegruppen der de suser av gårde på ”de beste syklene” som de som regel klarer å erobre de andre barn i barnehagen. Det er imidlertid Kasper som er sjefen, og hvis de andre guttene ikke vil gjøre som han sier, kan ha bli aggressiv mot dem. I den senere tiden har Kasper blitt påtagende mer aggressiv og styrete i barnehagen. Det har flere ganger hendt at guttene i ”klanen” har røket ut i fysisk slosskamp. Kasper har også flere ganger plaget yngre barn ved å holde dem fast, sperre dem inne, og han har til og med slått og sparket. Kasper hører i liten grad på de voksne i disse situasjonene, og han har også slått etter dem når de har forsøkt å gripe inn.

Fra hjemmet melder mor også bekymring. Det virker som Kasper er veldig sjalu på lillesøster for tiden, og han kan være veldig slem med henne. Mor mener at det har vært problemer med Kaspers temperament helt siden han var liten, og at han alltid har vært en gutt som det har vært vanskelig å kontrollere. Hun er glad for stefaren som har så god kustus på han.

Videre har det vært noen konflikter rundt mors og fars ”hentedager”, hvor far plutselig ikke har dukket opp på sine dager. Da har det hendt at den nye stefaren har hentet Kasper ettersom dette passer best ifht arbeidssted osv. Barnehagepersonalet har observert at det ikke virker som det er særlig stor nærhet mellom Kasper og stefaren.

Kasper enser nærmest ikke at han kommer, og tusler bare med når stefar kommanderer ”Få på deg klærne og kom! Nå skal vi gå!”

Kasper holder seg for tiden omtrent kun sammen med en gutt som viser lignende adferd som Kasper. Noen dager kan han holde seg mest for seg selv. Da virker det som han er i sin egen verden, og det er vanskelig å få kontakt med han....”

(Første steg. Utdrag fra Størkersen&Thorsen. Hentet fra heftet ett barn-to hjem”)

Refleksjoner:

Hva tenker du ville vært viktig å gjøre i en slik situasjon?

Hvilke faktorer fra risiko og beskyttelsefaktorer ser du her?

Forslag til litteratur:

Størksen, I: hva kan barnehagen bidra med til barn som har opplevd samlivsbrudd?

Størksen, I & Thorsen A.A (2008): Første steg

Størksen, I: ett barn to hjem: Barnehagepakke som fokuserer på barn og samlivsbrudd

Gamst, K. T. (2011). Profesjonelle barnesamtaler; å ta barn på alvor.

Universitetsforlaget



Materiellet leveres i en praktisk samlebok bestående av:

- Bildeboka Koalabjørnens hemmelighet
- Veileder for barnehageansatte
- 12 føleleskort for barn
- 20 foreldrefoldere

Det er også laget en fin koalabjørn som hånddukke som kan kjøpes separat.

[Materiellet er produsert og selges av Pedlex.](#)

Utgivelsesår: 2012

<http://barnehage.no/globalassets/illustrasjoner/boker/barn-og-brudd/barnogbruddjanuar2015.pdf>

<http://www.sakkyndig.com/psykologi/artvit/antonsen2013.pdf>

https://issuu.com/voksneforbarn/docs/web_skilsmisseung_mai132/16

Hva kan barnehageansatte være spesielt observante på? Her er noen spørsmål å vurdere konfliktnivået ut i fra, som gjerne kan diskuteres sammen med kolleger.

- Krangler foreldrene ofte?
- Er konflikten mest aktiv rett etter bruddet, eller er den vedvarende og fastlåst?
- Kommer vanskene mellom foreldrene åpent til syne i barnehagen, eller fremstår foreldrene som samkjørte og rolige?
- Når foreldrene er uenige, hva er de uenig om? Preges konflikten av personangrep og fiendtlighet?
- Klarer foreldrene å ha fokus på barnet, eller blir konflikten så dominerende at de mister barnets beste av syne?
- Hvor stort trykk er det i konflikten? Kjenner de ansatte på ubehag i møte med foreldrene?
- Er foreldrene konstruktive og løser uenighetene? Bidrar begge til dette?
- Forekommer det vold, trusler, rus og/eller alvorlig psykisk ubalanse?
- Vedvarer konflikten? Er de ansattes bekymring for barnets utvikling økende?
- Preges barnet av foreldrenes uenigheter? På hvilken måte?

Foreldresamarbeid – om å skape gode relasjoner med likeverd mellom mennesker

Å få til et godt foreldresamarbeid starter lenge før den dagen du kanskje må melde en bekymringsmelding til barnevernet. Å danne grunnlag for dette samarbeidet starter den dagen barnet og dets familie kommer til barnehagen første dag. Det er pedagogen og den enkelte barnehageansatte sitt ansvar å legge til rette for at et godt foreldresamarbeid skal få grobunn. Det betyr at vi fra første stund må ha med oss likeverdstanden og profesjonaliteten vår. I praksis vil det si at vi møter foreldre og barn med åpne sinn, og interesse for hvem de er. Å være profesjonell i denne sammenhengen, betyr at vi må være villige til å møte andre familiemønstre, andre familiekulturer og andre oppdragelsesmåter enn de vi selv som privatpersoner er vant med.

Foreldre må ha tillit til oss som jobber i barnehagen. De overlater tross alt det kjæreste de har til i vår varetekt i ganske mange timer av barns våkne hverdag. Tillit er ikke noe man har, men noe man opparbeider seg etter hvert som man blir kjent med hverandre. Refleksjon i forhold til likeverdstanden og å etablere et tillitsfullt foreldresamarbeid er viktig. Når tillit er etablert, må vi jobbe med å få foreldre til å forstå viktigheten av at de forteller barnehagen om utfordringer de har hjemme. I mange tilfeller vet vi ikke om et samlivsbrudd, men vi erfarer endring i barnets adferd. Hvis vi vet at barnet har det det er vanskelig hjemme en periode, er vi bedre i stand til å møte, støtte og forstå hvorfor barnet handler som det gjør på en god måte enn hvis vi ikke vet.

Reflekter rundt praksisfortellingen under. Denne praksisfortellingen kan man bruke i forhold til foreldre for å skape en forståelse hos foreldre / foresatte i forhold til hvorfor det er så viktig for oss å ha kjennskap til barnets hjemmeforhold.

Praksisfortelling:

Knut går i barnehagen. På stor avdeling er politi og tyver en populær lek for tiden. Personalet merker at Knut trekker seg unna de andre barna hver gang denne leken – lekes.

Han blir ofte sinna, og vil ødelegge for de andre barna. Normalt er Knut aktivt med i guttegjengene, og ha liker rollelek.

Personalet observerer dette, men skjønner ikke helt hva som skjer.

I en samtale med foreldrene tar de opp det de har observert. Da forteller foreldrene at Knut har en onkel han er veldig glad i, han ser opp til ha og elsker å være sammen med han.

Onkelen soner nå en dom han har fått for å ha oppdrått uaktsom i en trafikkulykke, og sitter i fengsel.

Refleksjon praksisfortelling:

Hvordan tror du at Knut har hatt det i den siste tiden?

Hvordan kunne vi ha unngått denne situasjonen?

Hvis vi har vist dette på forhånd, hvordan kunne vi ha jobbet med hele barnegruppen?

Hente og bringesituasjoner

Mye informasjon angående barnet foregår i hente -og bringesituasjoner i barnehagen, og dette er et av de viktigste møtene vi har for å etablere et godt samarbeid med foreldre. En voksenrelasjon preget av varme, engasjement, faste rasjonelle regler, og som åpen for toveis kommunikasjon, bidrar til utvikling av følelsesmessige, trygge og sosialt velfungerende mennesker. Motsatt vil en voksen preget av følelsesmessig distanse, rigide regler og manglende tilpasning til barnets og foreldrenes behov kunne utløse med angst, dårlige sosiale relasjoner og et høyt aggresjonsnivå.

Refleksjon:

Hva er en varm og engasjert voksen i møte med foreldre?

Hvordan skape nødvendig tillit mellom deg som ansatt og foreldre / foresatt?

Hvem har hovedansvar for relasjonen når barnet hentes og leveres i barnehagen?

Plasser foreldre på din avdeling i et sosiogram (det samme som vi bruker på barna). Hvis noen er «utenfor», hvorfor er de det? Tror du disse foreldrene vet at de er «utenfor»? Hvordan bringe de «innenfor» /etablere et godt tillitsfullt samarbeid med disse?

Foreldresamtaler

Refleksjon

Reflekter rundt foreldresamtale skjema dere har i barnehagen, er det noe vi må endre på i forhold til tema Psykisk helse?

Se vedlagte forslag til foreldresamtalskjema, og drøft om vi vil bruke disse eller om vi vil integrere noe fra disse i våre egne.

Bør man snakke med foreldre om spørsmålene i forkant av samtalen, hvorfor / hvorfor ikke?

Hvordan trygge foreldre på at vi må vite om evt. utfordringer i hjemmemiljøet for å kunne gi barnet den støtte og omsorg det trenger?

Den nødvendige samtalen

«Du kommer aldri lenger med et barn enn du tåler å gå selv» er tittel på et foredrag holdt av Mogens Albæk, psykologspesialist og fagsjef og Eva Dønnestad, kommunikatør ved RVTS Sør. Link til dette spennende foredraget om «den nødvendige samtalen», og hvorfor vi må «tørre å gå» for barnets skyld, finner du lenger ned i teksten. Å ta de nødvendige samtalene handler indirekte om å ivareta barns integritet og sårbarhet - det ansvaret som er pålagt oss som offentlige omsorgspersoner. Boktips: «Den nødvendige samtalen», (Line Melvold og Sigurd Stubsjøen, 2014). Fokuset i boken er primært knyttet opp til ledelse av personalet, men etter hvert som du øver på å lede deg selv i ulike samtaler og situasjoner, vil denne innsikten og forståelsen føre til mer

tilstedeværelse i andre typer samtaler også. Og tilstedeværelse er grunnpilaren i den nødvendige samtalen. Forfatterne presenterer en refleksjonsmodell som er et nyttig verktøy i å utvikle seg selv for dette arbeidet. Under finner du link til en film der pedagogisk leder og styrer gjennomfører en vanskelig samtale med foreldre i barnehagen. Tematikken her er rus, men eksempelet kan lett overføres til andre utfordringer barn kan ha i sitt hjemmemiljø.

Linker:

<http://barnirusfamilier.no/den-nodvendige-samtalen>

<http://www.forebygging.no/Film/Film/Barnet--rusen---2014/Du-kommer-aldri-lenger-med-et-barn--enn-du-taler-a-ga-selv/>

Refleksjon

Hva er en «nødvendig samtale»?

Hva utløser behov for en «nødvendig samtale» hos oss?

Hvordan kan jeg forberede meg og tilrettelegge for den «nødvendige samtalen»?

Føler jeg meg trygg i situasjonen, hvis ikke hvordan kan jeg bli mer trygg i forhold til å ha slike samtaler?

Hva menes med «du kommer aldri lenger med et barn enn du tåler å gå selv?».

Hjelpelink, Kanvas barnehager: <http://www.bing.com/search?q=intranet.kanvas.no%2Ffiles%2F2013%2F02%2Ff357361.doc&src=IE-SearchBox&FORM=IESR02>

Få foreldrene med!

Det er av avgjørende betydning for hvorvidt man skal lykkes med et utviklingsarbeid i barnehagen at foreldrene kjenner til og støtter opp om og involveres barnehagens arbeid. Metoder og tema vi jobber med må gjøres kjent for foreldre slik at de kan ha fokus på det samme hjemme. Bruk foreldremøter aktivt til refleksjon i forhold til de tema dere velger å jobbe med. Alle voksne i barns liv er viktige forbilder for barna. Vi er modeller. Det er derfor ikke likegyldig hvordan vi oppfører oss mot hverandre. For at barn skal bli sosialt kompetente, er det viktig at de er sammen med voksne som opptrer på en sosialt kompetent måte. Det hjelper lite at vi forteller barna hvordan de skal være mot andre, hvis vi selv ikke er i stand til å demonstrere kompetent oppførsel selv.

Refleksjon sammen med foreldre:

➤ Mobbing:

Temefte UDIR: «Barns trivsel voksnes ansvar»: <https://www.udir.no/trivselsveileder> .Et program for å jobbe forebyggende i forhold til mobbing i barnehagen. Fint å inkludere foreldre i dette arbeidet

Hvilken rolle har foreldre som voksne for andre barn i barnehagen? I forhold til inkludering, forebygging av mobbing osv.

➤ Hvordan kan foreldre være med og bidra til å fremme en god psykisk helse hos sitt/sine barn, og også hos andre barn de møter?

➤ Er vi gode rollemodeller for barn hjemme?

Hvordan omtaler vi andre når barn er tilstede (eks. tiggere, en «nabo» som vi er uenige med, flyktninger, overvektige ol.) ?

Hvordan løser vi konflikter når barn er tilstede?

➤ Hvordan gi barn et godt og realistisk selvbilde, selvtillit, selvfølelse og mestringstro.

Om mestringstro og resilience, nettsted «Voksne for barn»: http://www.vfb.no/Om+%C3%A5+jobbe+med+mestring+og+motstandskraft+i+barnehagen.b7C_wlHKXp.ips

Sunn selvfølelse av Petra Krantz Lindgren, psykologisk adferdsviter , en artikkel i Aftenposten:

<http://www.aftenposten.no/familieogoppvekst/Oppdragelsesekspert-tar-oppgjor-med-roskulturen-7732b.html>

Petra Krantz Lindgren har også skrevet en del bøker om tema hvis noen ønsker mer kompetanse på tema.

➤ ICDP: Gå igjennom brosjyre sammen med foreldre (se også kapittel om ICDP i handlingsplan for 2016/2017 – Voksenrollen). Dere kan bestille gratisbrosjyrer her:

<http://www.icdp.no/bestilling-av-materiell>

➤ Bruke foreldreboken «Du og barnet ditt» som utgangspunkt for veiledning av foreldre. <http://www.vaeresammen.no/materiell/list> . Noen barnehager deler denne ut til alle nye foreldre. Ved bestilling av 20 eller fler koster hvert eksemplar kr 50,-

➤ Arbeide med trygghetssirkelen (COS). Se også kapittel om ICDP i handlingsplan for 2016/2017 – Voksenrollen.

Hva kjennetegner trygg / utrygg tilknytning.

➤ Risikofaktorer jfr. Tidlig innsats – Informere foreldre om hva forskning sier er risikofaktorer for barn i hjem (skilsmisser, hyppige boligsift, div sykdom i familie mm).

➤ Informere / ufarliggjøre våre «hjelpere». Invitere barnevern og eller andre til et foreldremøte for å informere om forebygging og muligheter foreldre har for hjelp og støtte når det blir vanskelig.

➤ Aktiv barnehage – Psykisk helse og aktivitet

➤ «Grønne tanker glade barn» <http://barnehage.salaby.no/rode-og-gronne> for informasjon og bestilling av utstyr.

Traumebevisst omsorg TBO

-en liten presentasjon med utgangspunkt i en artikkel av Tone Weire Jørgensen og Heine Steinkopf, RVTS-sør

Mange barn og ungdommer erfarer ting som gjør dem redde, krenker dem eller får dem til å føle seg hjelpeløse.

Noen opplever at hendelsen har satt seg i kroppen eller i tankene; som en vedvarende redsel for at det fæle vil skje igjen, og ting aldri vil bli det samme som før. Eller som skyldfølelse eller tap av tillit til andre mennesker.

Mennesker reagerer veldig forskjellig, og det er ingen riktige eller gale måter å reagere på.

Fordi barn reagerer forskjellig, snakker vi om «potensielt traumatiserende hendelser». Potensielt traumatiserende hendelser kan både være seksuelle overgrep, mishandling, voldsopplevelser, å være vitne til vold mellom foreldre, katastrofer, ulykker, plutselig død av nære familiemedlemmer, krigs- og flyktningrelaterte opplevelser. Også noen typer mobbing kan ha traumatiserende virkninger. Kronisk sykdom med mye smerter og skremmende sykehusopplevelser kan også føre til traumatisering. Slike hendelser er overveldende fordi de kan true barnets følelse av trygghet og selverd og føre til vedvarende opplevelse av fare og hjelpeløshet.

Teoretisk bakgrunn; utviklingstraumer/komplekse traumer

Med utviklingstraumer mener vi at barnet utsettes for krenkende eller skremmende opplevelser eller at deres sentrale behov ikke blir møtt, og at dette har oppstart tidlig i barnets liv. Det ligger i betegnelsen **utviklingstraume** at barnets utvikling påvirkes og skades. Ofte brukes også begrepet *komplekse traumer* for å beskrive det samme. Det tradisjonelle traumbegrepet som omfatter enkeltstående traumer, er ikke dekkende for de psykologiske, sosiale og utviklingsmessige skader barnet blir påført av sine omsorgspersoner.

I en dysfunksjonell familie vil ofte den ene traumatiske hendelsen avløse den neste, det vi kan kalle multieksponering. Det er påvist at sentrale områder i barnets hjerne påvirkes og endres av tidlig og vedvarende traumebelastning. Dette gjelder særlig:

- Tilknytningssystemet
- Systemet for krisehåndtering (alarmrespons og fysiologisk aktivering)

- Emosjonssystemet
- Hukommelsen
- Evnen til refleksjon og selvforståelse

Vansker i disse områdene viser seg i generelle **reguleringsproblemer**, vansker med å regulere eller styre egne følelser, vansker i forhold til andre mennesker, vansker med å styre aktivering («det koker i hodet!»), og vansker med å forstå seg selv og sine egne reaksjoner. De konkrete symptomene vil kunne vise seg som atferdsvansker, vansker med impuls kontroll, vansker i nære relasjoner, avhengighet, uro og angstelse, somatiske plager, eller ekstrem tilbaketrekning.

Traumebevisst omsorg tar utgangspunkt i hvordan krenkelser og psykologiske traumer påvirker barns utvikling og fungering. Avhengig av type, alvorlighetsgrad, varighet og tidspunkt, vil slike utviklingstraumer påvirke alle forhold ved barns utvikling; biologisk, emosjonelt, kognitivt og sosialt.

TBO er strengt tatt ikke en metode, men snarere en forståelsesramme som tar høyde for barn og unges livsbetingelser, med spesiell vekt på opplevelser i tidlig barndom.

Samtidig vil denne forståelsesrammen gi konkrete redskaper til hjelp for foreldre, lærere, barnehagepersonal og andre i barneverns- og helseinstitusjoner, som står overfor barn og ungdom med svært krevende og utfordrende atferd. TBO har vist seg å være en svært effektiv tilnærming, og forståelsesrammen ser ut til å gi omsorgspersoner større grad av mot og håp, og ikke minst gjøre dem bedre i stand til å møte krenkede barn med anerkjennelse og respekt, og med forståelse for hva atferden deres betyr.

TBO; forståelse og metodikk

TBO er altså to ting: en **forståelsesramme**, og de **metoder** som følger av denne forståelsesrammen. På en måte kan vi si at TBO er **”huset”** vi bygger opp rundt barnet og omsorgspersonene, og grunnpilarene som alt omsorgsarbeid og behandling hviler på.

Metodene, verktøyet og intervensjonene vi anvender inne i ”huset” er ”interiøret”.

Rekkefølgen er viktig; huset først, deretter interiøret. Huset må være preget av tre hovedprinsipper : *trygghet, relasjon og affektregulering*. Dette kalles **«de tre pilarene for traumebevisst omsorg»**.

«Huset og de tre pilarene»

Trygghet

Med **trygghet** forstår vi «opplevd trygghet», som ikke nødvendigvis er det samme som fysisk trygghet. Opplevelse av trygghet blir det viktigste fokusområdet for omsorgspersonene. Dette er begrunnet i moderne hjerneforskning, som viser at traumatiserte barn ofte har et hypersensitivt nervesystem, hvor «alarmen» går konstant, og på tidspunkt og i situasjoner som kan virke uforståelig for de som står rundt. Når alarmen går, sprøytes stresshormoner inn i blodbanen, og barnet mister kontakt med den delen av hjernen som er fornuftig og reflekterende. Barnet går ut av sitt toleransevindu, og atferden barnet viser kan oppfattes som uforståelig eller urimelig. Når barnet er overaktivert, (eller underaktivert) er det lite mulighet for utvikling og læring av nye atferdsmønstre. Samtidig vil den utfordrende atferden mange traumatiserte barn og unge viser, kunne vekke kontrollerende og straffende reaksjoner hos de voksne. Dette skaper ofte i seg selv utrygge miljø for de traumatiserte barna. Utfordringen blir å møte smerten som ligger under atferden, uten å skape ny smerte ved straffende og kontrollerende reaksjoner.

Refleksjon:

Hvordan kommunisere med et barn som er utenfor sitt toleransevindu?

Relasjon

Opplevelsen av trygghet henger nøye sammen med den neste pilaren; **relasjon**, hvor også tilknytning er et sentralt begrep. Traumeutsatte barn har ofte lært å forbinde voksne med vonde følelser. Dette fører ofte til at de møter voksne med mistenksomhet, unnavikelse eller uvennlighet. I møte med traumatiserte barn, med ofte svært krevende atferd, er dette ofte en stor utfordring. Vår hjerne er utstyrt med speilnevroner, som imiterer barnets emosjoner. Når barnet møter oss med sinne, er det en naturlig refleksreaksjon å bli sint tilbake. Samtidig er dette ofte lite hensiktsmessig. Omsorgspersoner rundt barnet må opptre respektfullt, være anerkjennende og sensitive i forhold til barnet, og være oppmerksomme og reflekterende i forhold til egne reaksjoner.

Følelsesregulering

Små barn har i utgangspunktet ikke mulighet til å regulere sine følelser; affektregulering er en lært, ikke medfødt evne. Dette skjer i vanlige familier ved at omsorgspersonene opptrer trøstende og beroligende, med stemmeleie, kroppsholdning og berøring. Omsorgspersonene regulerer også barnas emosjoner ved å sette ord på dem; «nå ble du jammen sint»; «jeg ser at du er redd», og ved å trøste, ta barnet på fanget, fysisk stoppe barnet i aggressive handlinger,

og bekrefte og forstå hvorfor de emosjonelle reaksjonene kommer: «Du ble redd for hunden, den er jo litt stor og litt voldsom, men den er bare ivrig, det er ikke farlig, skal vi klappe den?». Barnet lærer at emosjonelle reaksjoner er naturlige og ikke farlige i seg selv, at emosjonene har et navn og kan kjennes igjen. Før de har en integrert forståelse av hvordan emosjoner skal fortolkes, vil omsorgspersonene hjelpe dem ved og samregulere/co-regulere følelsene. Barn som har opplevd repeterte traumer i tidlig alder har i stor grad liten mulighet til å regulere egne følelser. Det blir dermed en primær oppgave for omsorgspersonene; å **samregulere** barnets følelser.

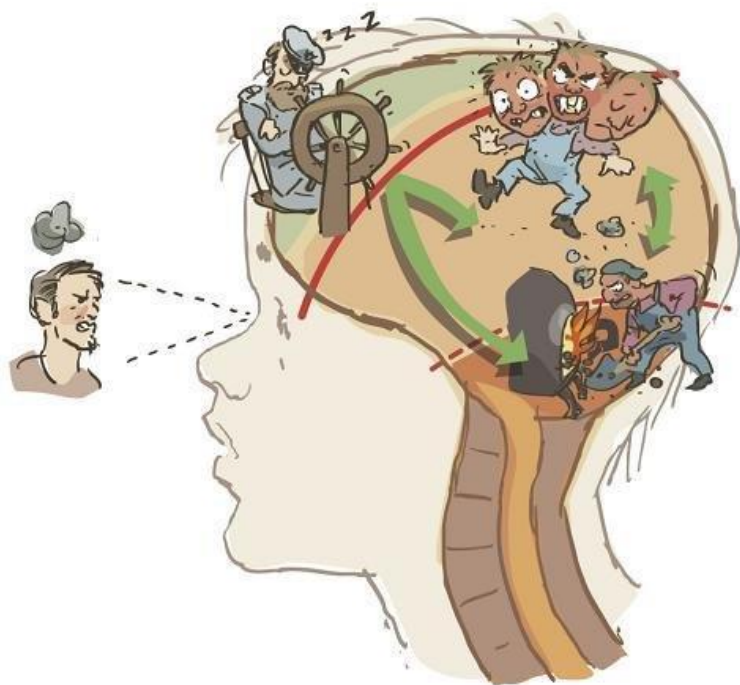
Traumatiserte barn som verneverdige hus

Rekkefølgen er viktig; huset først - så interiøret. Når vi først bruker hus som metafor, kan vi trekke det enda lenger ved å si at komplekst traumatiserte barn og deres omsorgsgivere er som "verneverdige hus". Det vil si at de har sin egen historie, sin egenart og verdighet. Du vet at det når som helst kan lekke fra taket, og når en dørvrier går i stykker kan de ikke gå på Ikea å kjøpe en ny! For å bevare husets egenart (les: det traumatiserte barnet) må de være genuint interessert i å ta vare på dets egenart, hjelpe det til å framstå med sin verdighet tvers igjennom, og de vet det er en møysommelig prosess. Du vet at huset er fullt av overraskelser og tar en ting av gangen, og er kritiske til hvor de handler når noe skal repareres. Omsorgspersonene rundt traumatiserte barn er avhengige av kunnskap og forståelse for å kunne møte disse barna på en konstruktiv måte.

Toleransevinduet og den tredelte hjernen

Toleransevinduet og den tredelte hjernen er begreper som er nyttige å bruke i de praktiske møtene med traumatiserte barn. Den tredelte hjerne beskriver hvordan hjernen vår er organisert i nivåer; med grunnleggende funksjoner som regulering av aktivering (grad av våkenhet) lokalisert i øvre del av hjernestammen, mer utviklede funksjoner som emosjoner, tilknytningssystem og opplevelshukommelse omtrent midt i hjernen, og regulerende,

reflekterende og «fornuftige» funksjoner i ytre og fremre del av hjernen. For å gjøre det litt enkelt kan vi kalle den øverste delen av hjernen for «**kaptein**», den midterste «**maskinist**», og den nederste «**fyrbøter**». Disse betegnelse er beskrivende for viktige funksjoner som er lokalisert til disse områdene. Kapteinen er fornuftig, reflekterende, og kan tenke konsekvenser, mens maskinist og fyrbøter ikke har disse funksjonene. Fyrbøteren står for energi i form av stresshormoner når det er behov for det, mens maskinisten formidler denne energien gjennom følelser og tilknytningsmønstre. Når trykket i fyrkjelen blir for høyt, forlater kapteinen broen, og skuta er uten styring.



Toleransevinduet

Toleransevinduet er en beskrivelse av når kapteinen er tilstede. Når barnet er *utenfor* sitt toleransevindu har det ikke kontakt med kapteinen, med andre ord; det er ikke tilgjengelig for fornuft, og styres av de smertefulle erfaringene som ligger lagret i maskinrommet. Det blir en sentral utfordring for omsorgspersoner å forsøke å holde barnet i toleransevinduet, siden det er da læring og utvikling kan finne sted. Samtidig blir det viktig å forstå at en del atferd ikke styres av fornuft eller planlegging, men er styrt av en maskinist som ikke har utsyn fra maskinrommet.

Refleksjon:

Hva kan du gjøre når barnet er utenfor sitt toleransevindu?

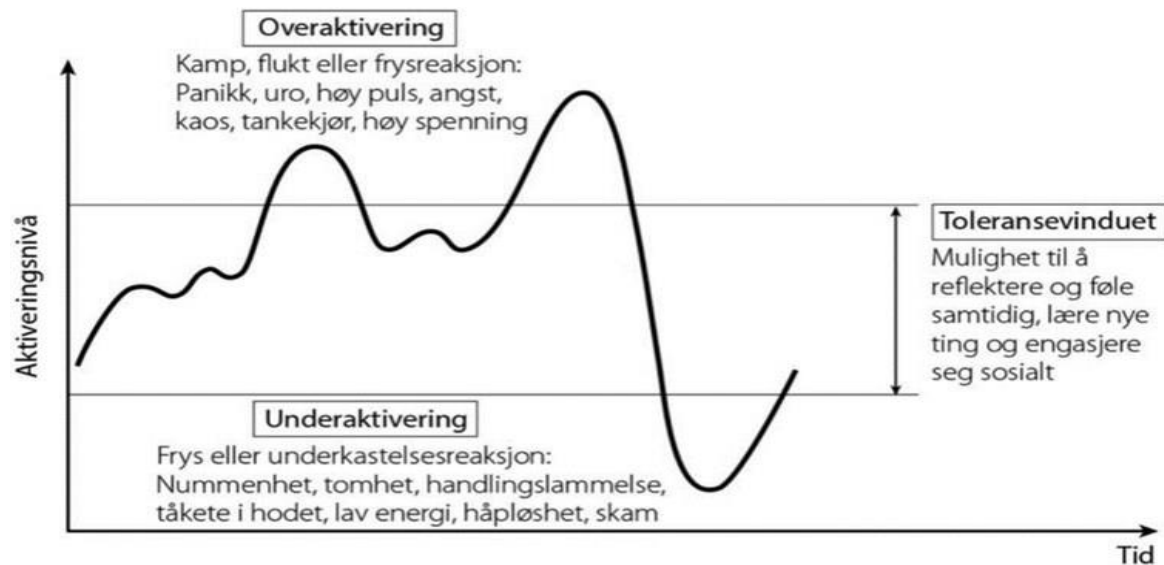
Hva kan du bidra med for at barnet skal utvide sitt toleransevindu?

Samregulering

Vi kan ikke fjerne barnas opplevelser av frykt, savn, avvisning eller skam. Men ved å være en **regulator** for de uhåndterlige følelsene, inntil de er i stand til å regulere seg selv kan vi hjelpe de til å bli i stand til å møte smerten og plassere den i fortiden. Samregulering av følelser innebærer å møte barnet på følelsen som ligger under atferdsuttrykket. Når barnet uttrykker sjalusi på en aggressiv og utagerende måte, vil en samregulering innebære å møte barnet med f.eks. følgende: «det må være en vond opplevelse å føle at vi er mer glad i lillesøster enn i deg. Jeg skjønner at det er en vond følelse å ha». Det motsatte av samregulering ville være å korrigere eller straffe barnet fordi det bruker banneord og formidler sin sjalusi på en urimelig måte. Barnets hjerne opplever en krise, og blir regjert av sjalusi og redsel for å bli forlatt eller miste kjærlighet. Disse impulsene kommer fra maskinrommet, de er ikke styrt av fornuft, og kommer nettopp fordi barnet ikke har nok evne til å kontrollere følelser. Barnet er ute av toleransevinduet, og ikke tilgjengelig for fornuftsbasert korreksjon. **Samregulering** betyr at omsorgspersonen hjelper barnet til å roe seg ned, slik at kapteinen kan komme på plass igjen. Over tid vil de lære at de får trøst og forståelse når de blir overveldet av følelser, og vil bli i stand til å internalisere denne kontrollen.

<https://www.youtube.com/watch?v=jGAUsfoTQvA&list=PLE15RSwlkvtAOJVR4Ez54kVIL7xr2Iril>

<https://www.youtube.com/watch?v=OHukt1RC4E&index=2&list=PLE15RSwlkvtAOJVR4Ez54kVIL7xr2Iril>



Prinsippet om Time-in

Alle som har sett TV-programmer som «Supernanny» vil være kjent med begrepet «Timeout». Dette innebærer at barnet blir tatt ut av situasjonen, og må f.eks. være på rommet sitt alene i 10 minutter. TBO vil være forsiktig med en slik strategi i forhold til komplekst traumatiserte barn, og anbefaler heller det motsatte; **«Time-in»**. Dette innebærer at omsorgspersonen tar en pause sammen med barnet. Et eksempel kan være i en lekkesituasjon hvor barnet blir oppgitt, frustrert og utagerende. Time-in innebærer at omsorgspersonen f.eks. sier: «Nå ser jeg at du er sliten og oppgitt. Nå går vi to sammen inn på kjøkkenet og tar oss en kopp varm kakao og koser oss litt». Budskapet til barnet er at den voksne ser barnets frustrasjon over manglende mestring, forstår barnets nederlagsopplevelse, og hjelper barnet til å regulere denne følelsen; «vi er sammen om dette».

Innføring av alternative beskrivelse av barnet

Et sentralt prinsipp i TBO er at vi tolker atferden som et smerteuttrykk. Det ligger alltid en følelse bak handlingen, det er denne følelsen vi skal møte. Det gjør en stor forskjell når vi tolker det sinte barnet som: *nå har han det veldig vondt, smerten gjør at han ramler ut av toleransevinduet – han trenger noen som kan regulere ned aktiveringen*. Fremfor at vi tolker som vi ofte gjør når vi kun ser atferden: *Nå er han helt umulig igjen- han må ta seg sammen*.

Da oppfatter vi det som en villet atferd- fremfor at vi forstår at han faktisk ikke har noe annet repertoar til rådighet

Refleksjon:

Neste gang du møter et barn som strever, klarer du å se et barn som har det vondt, eller tenker du av gammel vane at barnet er umulig?

Prøv det ut i den neste uken, gjør notater og løft dine erfaringer opp på neste møte for refleksjon.

Fokus på «hjernebyggende aktiviteter»

Hjernen formes av bruken. Dette kan også utnyttes i det godes tjeneste. Barnets hjerneutvikling vil påvirkes av god samhandling, på samme måte som den påvirkes negativt av et dårlig miljø. Ulike hjernefunksjoner henger sammen; slik at kognitive, reflekterende funksjoner påvirkes av mer basale funksjoner, som balanse, respirasjon og sansemotorikk. Det er derfor utviklende for hele hjernen å drive med aktiviteter og øvelser som styrker åndedrett, balanse, koordinasjon, oppmerksomhet og konsentrasjon.

På samme måte vil hvert eneste gode møte mellom barnet og omsorgspersonene være utviklende for barnets tilknytningssystem, og vil kunne motarbeide destruktive «skjema» som inneholder bilder av voksne som farlige eller uforutsigbare.

Jakten på triggerne

Den traumatiserte hjernen utvikler seg ofte slik at sterk affekt forbindes med de opplevde traumene, slik at kapteinen kobles ut når de kjenner på vonde følelser. Det er viktig at det traumatiserte barnet utvikler en forståelse for at traumene tilhører fortiden, og at det er nødvendig at de forstår sammenhengene mellom sine følelsesmessige reaksjoner og vonde følelser eller minner som setter reaksjonene i gang. Vi kaller disse for **triggere**. Ved å hjelpe barna til å identifisere triggerne, vil de kunne utvikle en forståelse for egen atferd og egne reaksjoner, og se at disse reaksjonene ikke lenger er nødvendige for overlevelse.

Fokus på omsorgspersonene

TBO analyserer grundig smerten bak atferden. Fagfolk og forskere har brukt lang tid på å forstå hvordan hjernen organiserer seg under kontinuerlig stress. Denne kunnskapen må læres av de som utfører TBO for å kunne møte den traumatiserte best mulig. Det vil si at omsorgsgiverne både må kunne ta inn ny kunnskap og også ha evnen og viljen til å omsette det i praksis.

TBO har derfor like mye fokus på den voksnes fungering som på barnets smerte. Personer, institusjoner eller miljøer som ønsker å jobbe traumebevisst må tåle å se innover i seg selv og tåle å bli korrigert. Evnen til samregulering er en sentral ferdighet i TBO. For å kunne regulere andre, må man være regulert selv. Dette krever noe ut over vanlig utholdenhet og stabilitet. Man må oppøve evnen til å bevare ro og ha tilgang til sin egen kaptein når det stormer som verst, i tillegg må man kunne hente frem ressurser hos seg selv når barnet ikke fremmer sine behov. Det er like viktig å regulere begge veier.

Til refleksjon:

Er det vanskelig å snakke direkte med barn og foreldre om disse tingene? Hvilke barrierer har vi?

Orker du å dele barns smerte?

Hva er de problematiske temaene?

Ser du samtalen som en mulighet eller belastning?

Avslutning

En traumebevisst forståelse kan bidra til at en unngår å utvikle en konfliktrelasjon, og unngår eskalering av opplevelser av nederlag og tilkortkommenhet, både for barn og omsorgspersoner. Det er avgjørende at omsorgspersonene klarer å ta et skritt tilbake, reflektere over situasjonen og hva som ligger bak barns atferd, for å kunne handle på en måte som bidrar til utvikling for barna.

Refleksjon:

«Traumer endrer hjernen – men det gjør relasjon også.»

Hva legger du i denne påstanden?

For de som har lyst til å vite mer kan vi anbefale nettsidene www.traumenett.no og www.rvts.no/sor

Andre tips:

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan/barnehagens-innhold/kriser-og-sorg-i-barnehagen/>

<https://www.youtube.com/watch?v=xivzI0VmD7g>

Litteratur: *Barn som voldsofre*. Utgitt av Stine Sofie Stiftelsen november 2013

Metodetips i arbeidet med traumatiserte barn

- Først og fremst vektlegges betydningen av en trygg og god oppstart i barnehagen.
- Å øke selvbildet er viktig. Prøv å finne ut hvilke sterke sider barnet har. Alle barn er gode til et eller annet, for eksempel å tegne, å synge, eller å samle på ting. Let etter en ting som barnet kan mestre, og gi mye ros. Vis og fortell at dette er bra, og at du verdsetter det. De trenger mye positiv tilbakemelding.
- De voksne bør være forutsigbare i sine samhandlinger med barna. Med det menes at man reagerer på samme måte hver gang, i stedet for at barna opplever at man er inkonsekvent i forhold til grenser og regler. Det er også viktig at man har en konsistens i kollegiet, dvs. at alle håndhever regelverket på samme måte.
- Tydelige regler som skaper forutsigbarhet: Regler og rutiner må være konsistente og gjentas mange ganger. Legg vekt på struktur og opplevd kontroll hos barna fra starten av. Så kan man innføre mer fleksibilitet og dynamikk etter hvert.
- Legge til rette for et regulert og forutsigbart miljø på avdelingen/barnehagen:
- Dagsplan med symboler og bilder
- Fast dagsrytme
- Faste plasser ved bordet
- Stabile rammer (ansatte, lokaliteter, barnegruppe...)
- ICDP/PMTO

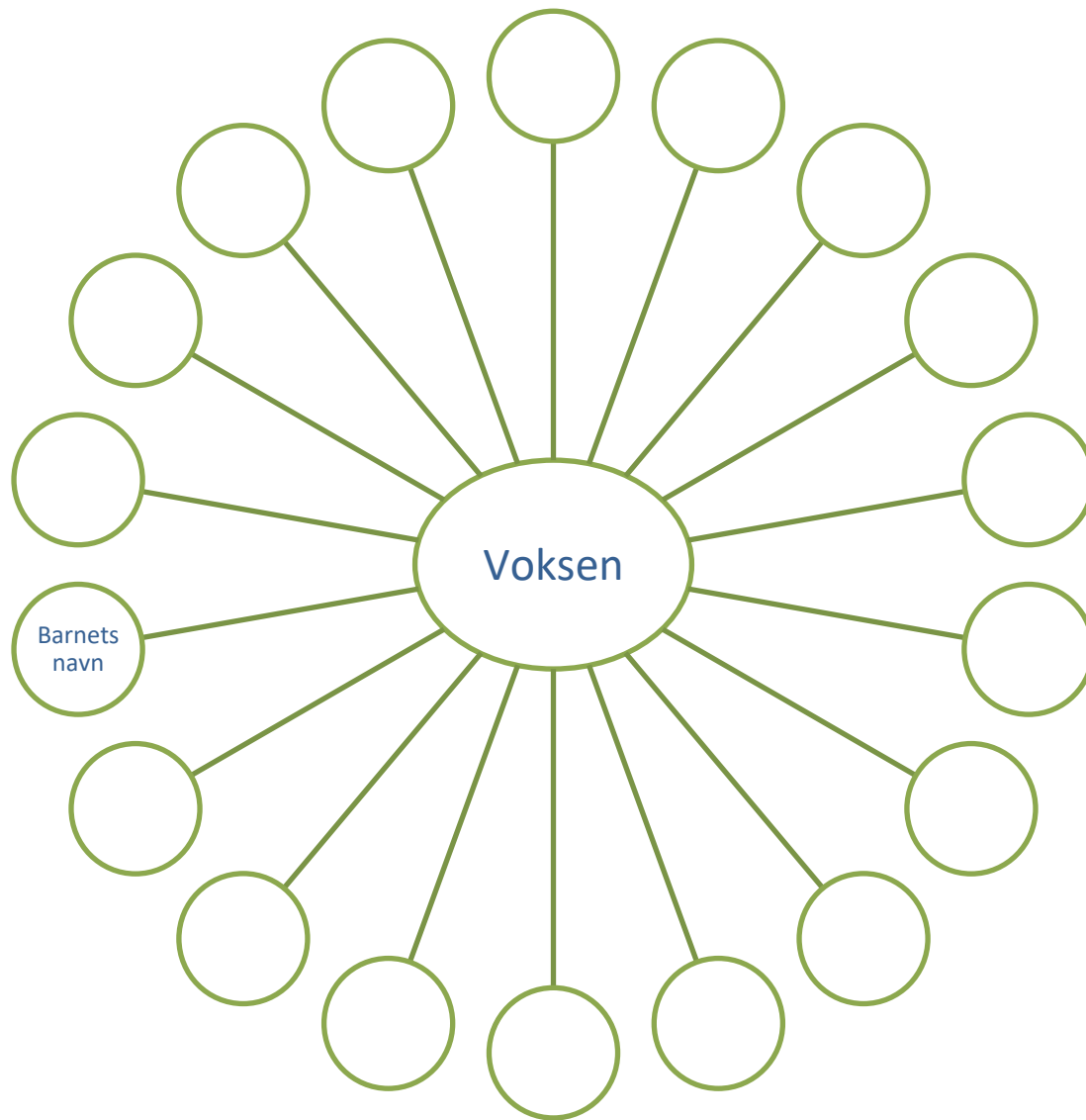
Skjema/kartlegging som barnehagen kan bruke til forskjellige områder innenfor psykisk helse. Klarer vi i vår barnehage å imøtekomme barns behov? se dette i forhold til årets tema.

Vi har kommet med noen eksempler.

BARNEHAGENS MESTRING:	I STOR GRAD	I VARIERENDE GRAD	IKKE TILFREDSSTILLENDENDE GRAD
Fravær av ironi			
Ler vi av barn, eller sammen med barna			
Hos oss foregår det ingen form for straff/time out.			

Hvis du/dere fikk noen røde svar – hvordan kan dere jobbe med dette. Trenger vi å jobbe med de gule svarene?

Sosiogram



Lag et sosiogram
over de voksnes
henvendelser
overfor barna på din
avdeling

Observer gjerne
hverandres samspill i
ulike situasjoner på
ulike tider av dagen

Rød pil for
korrigerende

Blå for god dialog

Ringstadbekk - krysset

1)

Hva har vært bra med måten vi har jobbet med utviklingsarbeidet på denne perioden?

2)

Hvorfor har det vært bra?

3)

Hva kan bli bedre?

4)

Hvordan kan det bli bedre?

Egne notater:

Felles aktiviteter og viktige datoer i januar, februar og mars 2018

VENNSKAP



Vennskap er en viktig dimensjon i kvaliteten i menneskers liv. Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (Kunnskapsdepartementet, 2017) slår fast at barnehagen skal fremme vennskap og fellesskap. *Hver vennsapsrelasjon er unik, bygges opp over tid og er uerstattelig. Utover å ha en verdi i seg selv fremmer vennskap evne til kommunikasjon og følelse av tilknytning og identitet.*

Det barnehagen trenger mest av alt er **kloke og kunnskapsrike voksne** som kan støtte barna i deres bestrebelser for å bygge opp og bevare vennsapsrelasjoner i sin hverdag. På den måten kan et sentralt aspekt ved kvaliteten i barnehagen sikres. (Greve, 2007)

Det å ha en venn innebærer nærhet og en tilknytning til denne vennen (Brostrøm, 2000).

En vennsapsrelasjon rommer både glede over å være sammen, glede over fellesskapsfølelse, opplevelse av å skape mening sammen og felles humor.

Hva kjennetegner vennskap mellom de yngste barna? Gi eksempler.

Hvordan observerer vi barnas lek, og hvordan støtter vi opp om det vennskapet som bygges?

I rammeplan for barnehagen står det: «Barnehagen skal legge til rette for at barna kan danne vennskap». Hvordan legger vi til rette for at de yngste barna får mulighet til å danne vennskap?

Barn som strever i samspill med andre

Noen barn deltar ikke naturlig i lek, og noen faller utenfor lekefellesskapet i barnehagen. Det kan være forskjellige og sammensatte grunner til dette. Barna kommer til barnehagen med ulike erfaringer, og kanskje fungerer ikke barnehagen godt nok som fellesarena til å fange opp disse ulikhetene. Sosial kompetanse er en forutsetning for å delta i lek, og noen av barna mestrer ikke de sosiale ferdighetene som leken krever, godt nok i alle situasjoner.

Et barn kan for eksempel falle ut av en lek fordi det ikke forstår kommunikasjonen som foregår i denne leken. Andre som mestrer disse ferdighetene godt, kan bli premissleverandører og ledere i leken. Noen barn blir jevnlig avvist fra lek eller ignorert. Andre barn får for eksempel svært ofte eller alltid tildelt passive roller som å være baby eller hund i rollelek. Det er **personalets ansvar** å bidra med å tilrettelegge lekesituasjonene slik at leken blir mest mulig inkluderende, og slik at negative handlingsmønstre ikke fester seg.

Hva gjør du når et barn kommer og forteller deg at det ikke får være med i leken?

Enkelte hevder at det er grunn til å tro at barn som av ulike årsaker ikke knytter vennsksrelasjoner i førskolealderen, kan risikere å få atferdsproblemer og feiltilpasninger både i puberteten og i tidlig voksen alder (Vedeler, 2000).(Greve, 2007)

Manglende vennskap er et faresignal som foreldre og pedagoger må ta på alvor.

Hva kan du gjøre for å støtte opp om barnas vennskap?

Å hjelpe barn med følelser

Barn har vansker med å regulere sine egne følelser. De voksne er derfor nødt til å hjelpe barnet med dette, for eksempel ved hjelp av stemmebruk og kroppsspråk.

Vi må bruke oss selv på en måte som gjør at barnets følelser blir regulert på et nivå som er akseptabelt og behagelig for barnet. Vi kaller det samregulering når den voksne går med følelsene og regulerer dem opp eller ned, alt etter hva som trengs. Når barn blir samregulert av nære voksne, vil barnet gradvis være i stand til å regulere sine egne følelser, sier Drugli. Barn som ikke lærer å regulere følelsene sine i ung alder vil få det tøft når de blir eldre.

Regulering av følelser er helt nødvendig for at et barn skal fungere i lek med andre barn. Det er også nødvendig for at barn skal kunne lære, eller for at den kognitive utviklingen skal gå sin gang. Barn som har uregulerte følelser greier ikke å konsentrere seg, være oppmerksomme eller vente på tur. Deres sosiale og kognitive utvikling blir hemmet i veldig stor grad.

Ifølge Drugli kan den kollektive samspillskvaliteten på en avdeling falle drastisk dersom for eksempel én av fire voksne ikke greier å inngå i det utviklingsfremmende samspillet.

<http://barnehage.no/pedagogikk/2015/05/gode-relasjoner-fremmer-laring/>

Når kan vi definere utestenging fra lek, som mobbing?

Hva kjennetegner gode innspill fra voksne i barnas lek?

Hvordan kan du tilrettelegge for lek i små grupper?

Hva kan du/dere gjøre for å støtte opp om barnas vennskap?

Mobbing

I Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver står det blant annet at: «Personalet skal forebygge, stoppe og følge opp diskriminering, utestenging, mobbing, krenkelser og uheldige samspillsmønstre.

Mobbing blir definert ulikt, men noen av trekkene i ulike definisjoner er at:

Det dreier seg om negative, fysiske eller psykiske handlinger begått av en eller flere mot en annen

Den som blir utsatt for erting, plaging eller utestenging, er lett tilgjengelig som del av et fellesskap han eller hun ikke har valgt selv

Det er ubalanse i maktforholdet slik at det er vanskelig å forsvare seg

Handlingene må ha en viss hyppighet og foregå over tid

Handlingene er planlagte eller ondsinnede

(Barns trivsel, voksnes ansvar)

Det er barnehagens oppgave å forebygge mobbing

- *Det er barnehagens oppgave å starte det forebyggende arbeidet mot mobbing tidlig. Personalet skal ivareta barna, sikre at de blir en del av et inkluderende og trygt fellesskap, og arbeide for at dagens barnehagebarn verken skal oppleve å bli krenket eller kommer til å krenke andre i framtiden.* Funn fra den nevnte undersøkelsen *Barns trivsel og medvirkning i barnehagen* viser hvor avgjørende de voksne i barnehagen er. Bratterud mfl. sier blant annet: «Barns trivsel vil i svært stor grad avhenge av de voksne og deres kompetanse, lyst og mulighet til se og være i samspill og dialog med barna...» Veilederen *Barns trivsel – voksnes ansvar* handler blant annet om hvordan personalet kan bygge relasjoner til barna, støtte barna når de bygger relasjoner til hverandre, bidra til å utvikle barnas sosiale kompetanse og være deltakende og tilstedeværende når barna er sammen, blant annet når de leker.

Den “profesjonelle kjærligheten” innebærer at alle barn skal oppleve tilstedeværende og tilgjengelige voksne som er varme, nysgjerrige og oppmerksom på barnas indre tilstander. Personalet har fokus på hvordan vi kan fremme god allmenn psykisk helse i barnehagen. Hva det innebærer å tilby barnet en god relasjon og hvordan jobbe systematisk med å øke relasjonskvaliteten.

En god voksen preget av varme, engasjement, faste og rasjonelle regler samt en åpen toveis kommunikasjon bidrar til utvikling av følelsesmessige, trygge og sosialt velfungerende mennesker.

Refleksjon:

Metoder vi jobber med må gjøres kjent for foreldre slik at de fra sitt ståsted kan gjøre sitt. Hvilken rolle har f.eks. foreldre som voksne for andre barn i barnehagen? I forhold til inkludering, forebygging av mobbing osv.

Hvordan kan de fra sitt ståsted være med og bidra til å fremme en god psykisk helse hos sitt/sine barn, og også andre barn de møter?

Mauren

Liten?

Jeg?

Langt ifra.

Jeg er akkurat stor nok

Fyller meg selv helt

På langs og på tvers

Fra øverst til nederst

Er du større enn deg selv kanskje? - Inger Hagerup

Relevante linker om tema:

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan/barnehagens-innhold/trivsel/hva-vet-vi-om-mobbing-i-barnehagen/>

<http://www.minstemme.no/oppgaver/hvordan-jobbe-med-vennskap-og-inkludering>

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan/barnehagens-innhold/trivsel/film-vennskap-mellom-de-yngste-barna--vennskapets-byggeklosser/>

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan/barnehagens-innhold/trivsel/hva-vet-vi-om-mobbing-i-barnehagen/>

<http://laringsmiljosenteret.uis.no/barnehage/mobbing-i-barnehagen/mobbing-i-barnehagen-hva-kan-foreldre-og-ansatte-gjore-article80989-14852.html>

<http://barnehage.no/forskning/2015/12/hver-fjerde-voksen-bagatelliserer-mobbing-i-barnehagen/>

Praksisfortelling

“Jeg trenger ingen å leke med. Jeg kan leke med skyggen min, mamma. De andre sier uansett bare nei og går sin vei.

Det er desember og over halvveis inn i adventstiden når jeg på foreldremøte får beskjed om at datteren min blir utestengt av de andre barna på avdelingen. Det har visstnok pågått lenge.

Hvorfor har jeg ikke fått vite noe om det før? De hadde tenkt det skulle gå seg til. Etterhvert.

Etterhvert er ganske lang tid for en 3 åring som har brukt hele høsten på å sykle alene, på å perle alene og på å lære seg at å si nei er helt ok.

Barnehagen sier at ting er bedre ute. Hvordan bedre?, spør jeg. Hun takler avslag bedre ute enn inne.

Ordene slår meg i magen. Ute er bedre for 3åringen for der er avslagene lettere å takle. Hun er 3 år og har allerede lært seg å takle å bli utestengt og hun har funnet strategier for å takle hverdagen.

Hun vil ikke snakke om barnehagen. Hun sier hun er sliten. Man blir sliten av å leke med skyggen sin, sier hun.

Hun er 3 år og har resignert



Uakseptable utsagn

Utsagn som er akseptable

Den pappaen er litt usikker, vi må finne ut hvordan vi kan støtte dem i tilvenningen

Når han gråter, må du bare ta han vekk fra foreldrene å gå inn å leke

Han er en aktiv liten gutt, og trenger klare beskjeder for å få med seg det vi skal gjøre

Hun får ikke med seg noen ting

Vi kan ikke gå å bære på han hele dagen – bare la han sutre

Hva er det med det barnet? Vært så sur i hele dag

Jeg gidder ikke måte henne i garderoben- gå du!

HVA!! Husket de å ta med bleier?

Han har bestandig så dårlig tid

Da har dårlig økonomi

Hun er aldri fornøyd

Han er turbo

De burde fått veiledning.

De sliter med den gutten!

Han er opptatt av barnet sitt

Det oser røyk av han

Nugatti på skiva i dag igjen

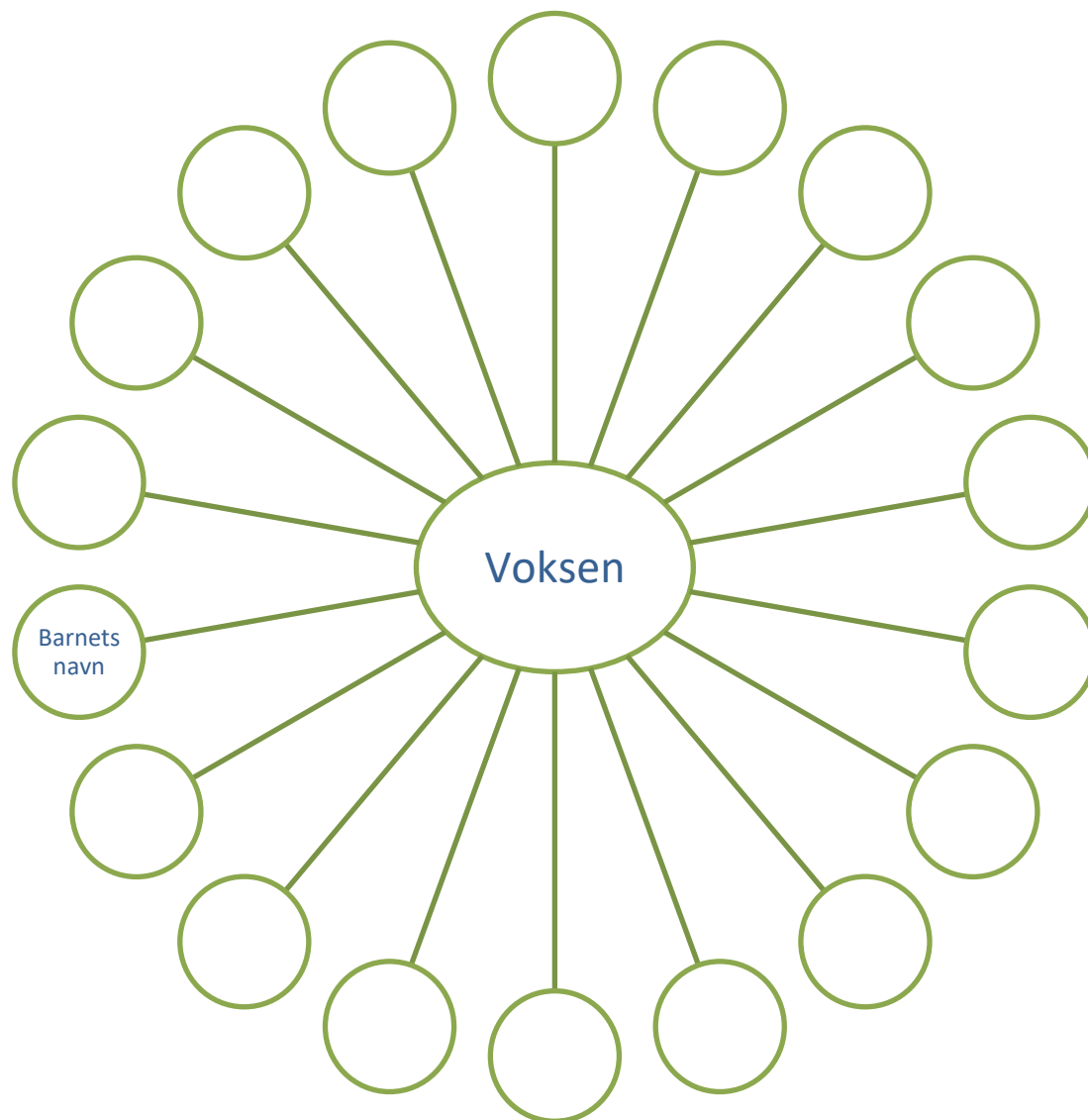
Det nytter ikke å snakke med dem

De foreldrene kommer aldri på foreldremøtene

Det er aldri skifteklær i kurven

Hun er så hysterisk

Sosiogram



Lag et sosiogram
over de voksnes
henvendelser
overfor barna på din
avdeling

Observer gjerne
hverandres samspill i
ulike situasjoner på
ulike tider av dagen

Rød pil for
korrigerende

Blå for god dialog

Egne notater:

Ringstadbekk - krysset

1)

Hva har vært bra med måten vi har jobbet med utviklingsarbeidet på denne perioden?

2)

Hvorfor har det vært bra?

3)

Hva kan bli bedre?

4)

Hvordan kan det bli bedre?

Hvordan påvirker fysisk aktivitet barnets psykiske helse?

Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet:

- Barn bør være fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 minutter hver dag. Aktivitetene bør være variert og allsidig og tilpasset barnets utviklingsnivå, og inkludere moderat eller høy intensitet.
- Minst tre ganger i uken bør barna være så aktive at de blir andpustne og varme.
- Lek som krever fysisk aktivitet utover de anbefalte daglige 60 minuttene gir mer robuste og friskere barn.
- Tiden i ro bør begrenses, og stykkes opp med mer aktive perioder.

(helsenorge.no-trening og fysisk aktivitet)

Barnehagen er en arena hvor en kan sikre at alle barn får mulighet til å være i bevegelse og fremme motorisk utvikling ved å tilrettelegge miljøet for alle, og særlig for de barna som trenger det mest. Ved å legge til rette for aktiviteter som fremmer **motoriske ferdigheter** legger vi grunnlaget for bevegelsesglede, bedre selvfølelse og motivasjon for å utfolde seg fysisk. Noen barn ser muligheter på egenhånd. Andre barn trenger **oppmuntring** fra en voksen (*fra heftet «mestre med kroppen», nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet*)

Det er viktig å forbygge motoriske vansker hos barn. Barn med motoriske vansker er mindre fysisk aktive enn andre barn, og dette, sett i et helsemessig perspektiv, kan føre til alvorlige konsekvenser for barnet (Sigmundsson og Haga, 2000)

Barn med motoriske vansker i skolealder får ofte et dårlig selvbilde og lav mestringsfølelse (Sigmundsson og Haga, 2000, Skaalvik og Skaalvik, 1996)

Motoriske vansker forebygges ved at barnet får erfaringer fra varierte aktiviteter som inneholder ulike bevegelser. Løpe, hoppe, hinke, balansere, klatre, kaste og gripe ball er bevegelser barnet bør introduseres for tidlig, og inngå i de daglige aktivitetene. Disse lar seg lett kombinere med høy intensitet som i tillegg til motorisk utvikling gir ønsket helseeffekt.

Blant barn og unge er det vist at fysisk aktivitet har en positiv effekt på læring og konsentrasjon (helsenorge.no-fysisk aktivitet og trening-effekter av fysisk aktivitet)

I studiet «trygg start» ved NTNU i Trondheim har man funnet at fysisk aktivitet er en viktig **beskyttelsesfaktor** mot depresjon hos barn. Studiet viser at aktive barn (60 min hver dag med moderat til høy intensitet) har lavere grad av rapportert depresjon enn barn som er inaktive. Forskerne understreker at forklaringen på funnene sannsynligvis er sammensatte. Å være i fysisk aktivitet fører til økt nivå av hormoner i kroppen som er knyttet til opplevelsen av **lykke**. I tillegg har fysisk aktivitet ofte et sosialt aspekt der man opplever felleskap med andre barn som har samme interesse.

Refleksjon:

- Jeg er bevisst på min egen rolle i lek og aktivitet, og er en god rollemodell for barna i forhold til fysisk aktivitet
- Jeg legger til rette for at alle barna skal oppfylle helsemyndighetenes anbefalinger om totalt 60 minutter aktivitet med moderat til høy intensitet i løpet av en barnehagedag
- Jeg legger til rette for at alle barn skal utvikle varierte, motoriske ferdigheter ut fra barnets utgangspunkt
- Jeg har ekstra fokus på de barna som har behov for stimulering når det gjelder fysisk aktivitet, og iverksetter individrettede tiltak dersom nødvendig

*«Ofte rådes man til økt fysisk aktivitet med bakgrunn i fordelene det har for den fysiske helsen, men vår forskning fra NTNU viser at også den mentale helsen påvirkes i positiv retning, og at denne effekten vedvarer over tid. Depresjon er blant de mest utbredte psykiske lidelsene i Norge, og noen får symptomer på depresjon allerede i barneårene. (Aftenposten viten, 11 januar 2017. Artikkelen *Physical Activity, Sedentary Behavior, and Symptoms of Major Depression in Middle Childhood*» er først publisert i februarutgaven i tidsskriftet [Pediatrics](#))*

Hvordan påvirker kostholdet barnets psykiske helse?

«Å spise handler om mer enn å stoppe den morske murringen i magen.

God mat og gode måltider gjør at vi kan leke og lære.

God mat og gode måltider gjør at vi kan løfte tungt og tenke hardt.

God mat og gode måltider får mennesker til å trives sammen» (nasjonal handlingsplan for bedre kosthold, regjeringen.no)

Utdrag av retningslinjene:

1. Maten bør varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser
2. Måltidene bør settes sammen av mat fra følgende tre grupper:
Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta etc.
Gruppe 2: Grønnsaker og frukt/bær
Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc.
3. Plantemargarin og olje bør velges framfor smør og smørblandede margarintyper
4. Drikke til måltidene bør være skummet melk, ekstra lettmeik eller lettmeik
5. Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og bør også tilbys til måltidene
6. Mat og drikke med mye tilsatt sukker bør unngås
7. De fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten

Mat og drikke som inntas i barnehagen utgjør en **betydelig** del av barns totale kosthold. Dette gjelder enten den er medbrakt eller servert. Hjem og familie har det grunnleggende **ansvaret** for barns kosthold, men fordi så mange måltider inntas i barnehagen, har barnehagen stor **innflytelse** på barnas matvaner, kosthold og helse. Ved å følge retningslinjene for mat og måltider i barnehagen, vil barn i barnehage få et mat- og måltidstilbud som fremmer helse, trivsel, utvikling og læring. Les mer om mat og måltider på www.helsedirektoratet.no Sunt kosthold i tråd med kostrådene forebygger sykdom og **fremmer helse** på sikt, men den gode smaken og stemningen får vi umiddelbart ved måltidet. Det finnes mange beskrivelser av måltidets betydning for mestring og trivsel. (nasjonal handlingsplan for bedre kosthold, regjeringen.no)

Det kommer også stadig mer dokumentasjon på at **kostholdet** har betydning for **psykisk helse** («bra mat i barnehagen» utgitt av helsedirektoratet i 2011)«Det er spennende å se at det er de kjente kostholdsrådene for fysisk helse som går igjen. Det underbygger

bare at rådene er til for å følges – også for å sikre seg en god psykisk helse, sier Sundfør» (Tine Sundfør, ernæringsfysiolog til TV2.no) Med andre ord: så lenge vi legger til rette for et hyggelig måltid og forholder oss til de nasjonale retningslinjene for kosthold, gjør vi det beste vi kan både for den fysiske og den psykiske helsa til barnet.

Refleksjon:

- Jeg kjenner til og følger retningslinjene for kosthold i barnehagene
- Jeg følger de nasjonale anbefalingene om kosthold når jeg er på jobb i barnehagen, og framsnakker disse, selv om det ikke samsvarer med den kosten jeg liker best selv.
- Jeg motiverer barna til å spise variert mat, samt å prøve ut nye smaker.
- Jeg bruker måltidet som en pedagogisk situasjon der barna lærer om mat og kosthold

Kilder:

www.Helsedirektoratet.no

www.mhfa.no (nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet)

www.regjeringen.no (nasjonal handlingsplan for bedre kosthold 2017-2021)

Mestre med kroppen, Hefte utgitt av nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

Bra mat i barnehagen, utgitt av helsedirektoratet 2011

Aftenposten Viten, 11 januar 2017

Ringstadbekk - krysset

1)

Hva har vært bra med måten vi har jobbet med utviklingsarbeidet på denne perioden?

2)

Hvorfor har det vært bra?

3)

Hva kan bli bedre?

4)

Hvordan kan det bli bedre?

Egne notater:



Tegn på god praksis

- Viser barnet at de ser barnet, ser det barnet ser og viser interesse for det barnet formidler og er opptatt av.
- Voksne som er i samhandling med et barn, lar seg ikke avbryte i samspillet.
- Voksne ser barns uttrykk og tar dem på alvor.
- Den voksne kan hjelpe å sette ord på barnets følelser, inntrykk og uttrykk, og anerkjenne barnets opplevelse av en situasjon.
- Personalet er aktivt til stede i barns hverdag. – de er der barna er, sitter på barnets nivå, vendt mot barna, felles fokus med barna.
- Personalet følger barns fokus; den voksne er opptatt av det samme som barnet.
- Voksen formidler et positivt budskap til barnet:
 - Jeg bryr meg om deg,
 - Jeg interesserer meg for det du er opptatt av,
 - Jeg kan hjelpe og støtte deg,
 - Jeg er tilgjengelig for deg

Personalet

- Har synliggjort temaet i planer
- Gir hjelp og støtte
- Er tilstede i barnas lek og samspill, og kan veilede og hjelpe barn til å forstå sosiale sammenhenger

Tegn på god praksis – evalueringen kan skje gjennom hele året

Her er noen eksempler, dere kan fylle inn flere gode eksempler på god praksis.

- Voksne ser barns uttrykk og tar dem på alvor.
- Alle har fått opplæring i trygghets sirkelen og kjenner til når barna er over eller under i sirkelen?
- Vi bruker ingen form for «straff» i vår barnehage.
- Ingen barn trenger å undertrykke sine følelser.
- Vi har ikke konflikter på avdelingen – vi vet at dette vil gå ut over barna da de «senser» dette fort. Vi tar tak og ordner opp i dette så snart noe oppstår.
- Vi ler sammen med barna, ikke av barna.
- Vi bruker ingen form for ironi.
- Barna er med på det vi voksne gjør. Alt fra vasking, til andre aktiviteter – vi er sammen og vi mestrer sammen.
- Planene våre er ikke for stramme – vi har tid til gode relasjoner.
- Alle barna får trøst hvis noe går galt, eller de trenger det.
- Alle skjønner at vi må hjelpe barna å sette ord på sine følelser.
- Ingen i vår barnehage sier «neida, opp igjen» uten å se og hjelpe barnet med å sette ord på sine følelser først.
- De voksne er bevist på å ha et aktivt språk om følelser.
- Det er mye latter i vår barnehage.
- Viser barnet at de ser barnet, ser det barnet ser og viser interesse for det barnet formidler og er opptatt av.
- Voksne som er i samhandling med et barn, lar seg ikke avbryte i samspillet.
- Alle voksne hjelper barna med å sette ord på deres følelser, inntrykk og uttrykk, og anerkjenne barnets opplevelse av en situasjon.
- Har sterk bevissthet og evne til refleksjon over egen praksis.
- Synliggjøre temaet om psykisk helse i våre planer.

- Personalet er aktivt til stede i barns hverdag. – de er der barna er, sitter på barnets nivå, vendt mot barna, felles fokus med barna.
- Personalet følger barns fokus; de voksne er opptatt av det samme som barnet.
- De voksne formidler positive budskap til barna:
 - Jeg bryr meg om deg,
 - Jeg interesserer meg for det du er opptatt av,
 - Jeg kan hjelpe og støtte deg,
 - Jeg er tilgjengelig for deg

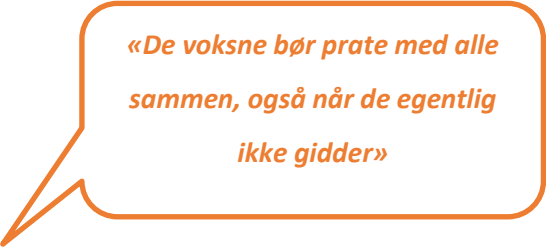
Gode tips til arbeidet:

Vennskapskort

Relasjonssirkelen (finnes i fjorårets handlingsplan)

Kanvas dialogspill

Kartleggingsverktøy på Barnehage.no



«De voksne bør prate med alle sammen, også når de egentlig ikke gidder»

ENDRING AV RELASJONSKVALITET

En måte å endre relasjonskvaliteten mellom barn og personalet på, vil være å reflektere over resultatet fra relasjonssirkelen og utarbeide en forpliktende handlingsplan med tiltak.

Handlingsplan for endring av relasjonskvalitet

Navn:

Avdeling/base:

Etter å ha kartlagt min relasjon til alle barna i gruppen, skal jeg fremover jobbe med relasjon til:

Barnets navn:

Jeg skal gi positiv oppmerksomhet ved å: (eks: leke mer med, være tydelig på, delta i, være bevisst på, etc)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dato for vurdering av tiltak:

