

#### 4. Livsmestring og helse

Fra Rammeplanen:

- 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.
- Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap.
- Barna skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser.
- Barna skal ha mulighet til ro, hvile og avslapping i løpet av barnehagedagen.
- Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling.
- Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner.
- Gjennom den daglige og nære kontakten med barna er barnehagen i en sentral posisjon til å kunne observere og motta informasjon om barnas omsorgs- og livssituasjon. Personalet skal ha et bevisst forhold til at barn kan være utsatt for omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep, og vite hvordan dette kan forebygges og oppdages. Personalet skal kjenne til opplysnings- plikten til barnevernet, jf. barnehageloven § 22.

#### Livsmestring rommer prosesser som bidrar positivt i barns utvikling

- gode relasjoner
- trygghet, trivsel og glede
- læring og mestring i fellesskapet
- Medbestemmelse
- Gir barn ressurser til å takle utfordringer som oppstår senere i livet
- Forebygger forhold som påfører barn sårbarhet og belastninger

Statped

Mamma og pappa! Svarer barn hvis vi spør hvem, som er viktigst for dem i verden. Det er tilknytning til foreldrene, som danner den viktigste rammen rundt barns utvikling. Men vi som jobber i barnehage, er en klar nummer to for veldig mange! Forfatterne av bok hevder at vi barnehageansatte har en av verdens mest høyt hengende andre plasser, for veldig mange barnehagebarn. Og det er et ansvar og en ære vi skal ta på alvor og med ydmykhet. For det du som voksen i barnehagen legger inn av omsorg, trøst, ømhet, glede og latter, kommer ut igjen som psykisk helse og mestring hos barna du jobber med.

Se barnet innenfra

Stikkord på hvordan barnehagen jobber med noen av områdene under begrepet livsmestring og helse:

Om Trygghet

- Trygghet og mindre grupper
- Gode relasjoner barn-barn og barn –voksen
- Nærværende voksne

Om å bli kjent med egne og andres følelser

# Kragerøbarnehagens pedagogiske plan 2021 – 2026

## 4. Livsmestring og helse

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Jobbe med ulike følelser</li><li>➤ Øve opp evne til robusthet hos barn og voksne</li></ul>
Om samspill, felleskap og vennskap <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Deler barna i mindre grupper. Ved å variere disse gruppene får barna prøve ut ulike sider ved samspill og skape flere typer vennskap</li><li>➤ Smart-oppvekst</li></ul>
Ro avslapning og hvile <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Hvile og ro: Dagsrytmen varierer, der behovet for akt. Og hvile er ivaretatt. Vi tilbyr ulike akt; bord.akt/rolige akt. Vi har fokus på det fysiske miljøet, lager områder for ulike akt. Vi om-møblerer og bytter på lekemateriell for å gi ny inspirasjon til leken</li><li>➤ Det er tilbud om soving for de barna som trenger det- for de minste barna, men også for de eldre.</li></ul>
Fysisk aktivitet og motorisk utvikling <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Vi har mye utetid. De voksne ruller på å sette i gang fellesakt. i utetiden- leker som inkluderer alle som vil være med. Observasjon og deltakelse i lek/akt. sikrer oss i å se barnas behov, og sikrer oss at ingen er alene.</li></ul>
Sunne helsevaner og måltid <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mat-måltid: «Vanligvis» er barna med på å forberede til måltider. (ukas hjelpere) Vi har også «mat-grupper», som er med på å lage mat. Pers. har fokus på sunt og variert kosthold, alltid tilbud om fiskepålegg og frukt/grønt. («enkel») Varm-mat en dag i uka; Vi prøver ut menyer over en periode, mye hentet fra «Fiskesprell»</li></ul>
Om forebygging av mobbing og krenkelser se kapittel 9
Om fysisk aktivitet og sunn mat se kapittel 11

### Livsmestring og psykisk helse

Rammeplanen beskriver livsmestring som barnas psykiske og fysiske helse, samt forebygging av krenkelser og mobbing.

Folkehelseinstituttet viser til at psykisk helse omfatter to dimensjoner, en positiv dimensjon som handler om trivsel, velvære, å kunne håndtere vanlige utfordringer i livet og delta i sosiale fellesskap, samt en negativ dimensjon som omhandler psykiske vansker og psykiske lidelser.

I arbeidet med barns livsmestring blir det derfor viktig å fremme psykisk helse og forebygge psykiske vansker og lidelser.

Vi legger til grunn at livsmestring først og fremst handler om de positive kreftene i barns liv og at god barnehagekvalitet vil fremme livsmestring. Positive erfaringer sammen med nærværende voksne og andre barn fremmer trivsel og livsglede her og nå, samtidig som de bidrar til robusthet og motstandskraft som gjør barna bedre i stand til å tåle livets opp- og nedturen.

#### Gode relasjoner

Gode relasjoner fremmer barns psykiske helse og livsmestring. Relasjoner handler om å dele noe følelsesmessig sammen med andre. Relasjoner preget av trygghet, gjensidighet (hver sin tur) glede og stimulering bygges inn i barnets hjernearkitektur som en solid «grunnmur» for videre utviklingen.

Små barn har et grunnleggende behov for tilknytning til sine nære omsorgspersoner, og når de begynner i barnehagen vil de aktivt forsøke å knytte seg til en eller flere av de ansatte. Trygg tilknytning etableres når barnet opplever seg forstått, verdsatt og godt ivaretatt av den voksne.

Trygge tilknytningsrelasjoner er spesielt nære relasjoner, og de bidrar til at barn blir mer robuste i møtet med senere belastninger, blant annet fordi de har god erfaring med å søke hjelp og støtte når noe blir vanskelig.

#### **Fremme gode voksen-barn relasjoner**

Forskning viser at noen relasjoner i barnehagen ikke er gode nok. Da trengs det at de voksne ser dette og er villig til å gjøre noe med egen atferd og væremåte. Ofte trengs det mer positiv kommunikasjon og flere positive interaksjoner mellom den voksne og barnet. Noen ganger er det nok å sørge for flere positive kontaktpunkter i løpet av barnehagedagen, andre ganger kan det være nødvendig å jobbe mer systematisk over tid.

Sensitivitet, anerkjennelse og gjensidighet er sentralt for utviklingen av gode relasjoner. Det innebærer å være der barna er, fange opp deres uttrykk, signaler og behov, gi barna tilpassede reaksjoner, samt at samspillet med barna er preget av hver sin tur i flere omganger. Ikke alle barnehageansatte er like sensitive. Personalet kan hjelpe hverandre med å bli mer sensitive ved å drøfte hva ulike uttrykk hos barna betyr, og hvilke svar de ulike barna trenger. Noen barn har utydelige eller svake uttrykk, andre kan ha det som kalles villedende uttrykk eller signaler, og på den måten skjule hva de egentlig trenger. Videoopptak fra vanlige hverdagssituasjoner kan være et godt utgangspunkt for felles refleksjoner rundt voksen-barn relasjonene.

#### **Positive følelser**

Når barn har det bra og trives, vil de vise mye positive følelser som for eksempel glede, interesse og lykke. Positive følelser har nær sammenheng med både psykisk og fysisk helse, samt fravær av negative følelser. Positive følelser i barndommen bidrar til trivsel og velvære, og til bedre mestring av senere utfordringer.

#### **Fremme positive følelser**

Små barn viser glede når de får utforske, leke og holde på med noe de opplever som interessant. Sensitive voksne som er der barna er, vil lett fange opp muligheter til å dele, og dermed forsterke, barnas glede i barnehagehverdagen. Når omsorgspersonen deler barnets glede ved å speile den eller sette ord på den, vil den positive følelsen forsterkes. Barnet får da produsert såkalte «lykkehormoner». Man bør lete bevisst etter muligheter i barnehagehverdagen der barnas smil, glede og latter kan bekreftes og deles.

Det er imidlertid ingen annen arena som fremmer så mye positive følelser hos barn som leken. Barn trenger god tid til lek som ikke er voksenstyrt, samtidig som de trenger at voksne er til stede og involverer seg ved behov. Sensitive voksne følger med på barnas lek og skjønner når hun eller han skal involvere seg, eller når barna kan leke i fred.

#### **Negative følelser**

For at barn skal lære seg å gjenkjenne og forstå hele følelsesspekteret sitt trenger de også at de negative følelsene blir akseptert. Negative følelser som for eksempel sinne og irritasjon er viktig for barns selvutvikling.

Fordi høyre hjernehalvdel er under utvikling, har mange små barn ikke kapasitet til selv å regulere negative følelser på hensiktsmessige måter. De trenger støtte fra en voksen med en mer moden hjerne, slik at deres selvregulering gradvis utvikles. Det er voksne som barnet har trygg tilknytning til som er best egnet til å støtte reguleringen av barnets negative følelser.

#### **Regulere negative følelser**

Ved å bekrefte barnets negative følelse for eksempel ved å sette ord på den, bruke en rolig varm stemme, være rolig og trygg overfor barnet, vil man kunne bidra til å god regulering av barnets følelser og atferd.

Hvis barn ofte utviser negative følelser, vil dette hemme barnets trivsel og fungering. Det kan være gode grunner til at barnet er trist, redd, sint eller lignende og man må forsøke å forstå følelsene i lys av hvordan barnet har, for eksempel hjemme og sammen med voksne og andre barn i barnehagen. Når barn har mye negative følelser

er det ofte behov for et tettere samarbeid med foreldre og andre fagpersoner, i tillegg til mange positive opplevelser i barnehagehverdagen.

#### **Mestring**

Mestring handler om at barnet får til noe det ønsker, selv om det ikke lykkes med en gang. Små barn har en medfødt motivasjon til å mestre, men for at mestring skal være mulig må det være en balanse mellom det barnet ønsker å få til, barnets ressurser og tilgang på støtte. En voksen som gir passe hjelp og støtte vil kunne bidra til at barnet lykkes med mestringsforsøk som det ikke ville fått til alene.

Mestringsopplevelser gir barn tro på at egen læring og mestring er mulig. De lagrer slike erfaringer i hukommelsen. Erfaringer med å tåle ikke å lykkes med en gang uten å miste motet, er viktig for psykisk helse og livsmestring, men støtte fra omsorgsfulle voksne er nødvendig for at små barn skal greie å håndtere utfordringer.

#### **Støtte til mestring**

Barn som skal lære og mestre noe nytt vil som oftest måtte øve og tåle å mislykkes før de omsider lykkes. De kan trenge hjelp med å regulere følelser som frustrasjon, sinne eller skuffelse. Det er en viktig del av livet å takle skuffelser og frustrasjoner. Barna kan også trenge tips til hva de kan gjøre for å få til det de ønsker.

Når barnet lykkes med sitt mestringsforsøk, bør omsorgspersonen dele barnets glede over å ha fått noe til heller enn å fokusere kun på resultatet. Da lærer barnet at det kan lære, noe som er viktigere enn å få høre at det er flink.

#### **Faktorer bak psykisk helse**

Det er mange faktorer i et barns liv som bidrar til psykisk helse og livsmestring. Her har vi nevnt noen av dem: gode relasjoner, positive følelser, støtte til regulering av negative følelser og mestring. I tillegg ønsker vi å understreke hvor viktig det er at barnehagen er opptatt av å avdekke og hjelpe barn som ikke har det bra, og bidra til å hindre en negativ utvikling der disse barna over tid tappes for ressurser. Barnehagen har svært store muligheter til å utgjøre en positiv forskjell for barn!

utdrag fra artikkel av  
Ratib Lekhal førsteamanuensis i pedagogikk,  
May Britt Drugli professor i pedagogikk