

ÅRSPLAN



2024 - 2025

ÅRSPLAN FOR KARDEMOMME BARNEHAGE 2024-2025

Velkommen til et nytt barnehageår i Kardemomme barnehage! I denne årsplanen finner dere informasjon, planer og praktiske opplysninger. Den er laget som et supplement til vår virksomhetsplan, der det pedagogiske grunnsynet, barnehagens visjon og teorien bak vårt arbeid er utdypet. Se www.kardemomme.no for mer informasjon.

Kardemomme barnehage er en privat barnehage med 50 barn i alderen 0-6 år fordelt på tre avdelinger; Kasper, Jesper og Jonatan. Vi er en nonprofit barnehage som eies av de foresatte i et samvirkeforetak. Barnehagens lyse og flotte lokaler ligger i kort gangavstand fra Ensjø t-banestasjon i rolige, bilfrie omgivelser på Kampen. Nærmeste naboer er Kampen økologiske barnebondegård, Kampen skole og Kampen barnehage.

LOVGRUNNLAG:

Stortinget har i Barnehageloven (2005) fastsatt overordnede bestemmelser om barnehagens formål og innhold. I tillegg har Kunnskapsdepartementet fastsatt en Rammeplan (2017) som gir retningslinjer for barnehagens innhold og oppgaver.

I Barnehageloven §1 Formål, står det:

”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” (KD, 2005).



AVDELINGENE:

Kardemomme barnehage har tre avdelinger; Kasper, Jesper og Jonatan. På Kasper går de eldste, på Jesper de mellomste og på Jonatan de yngste. Vi velger å dele inn avdelingene på denne måten, fordi dette gir barna muligheten til å følge jevnaldrende gjennom barnehagetiden. De får kamerater på samme alder å leke med, noe vi mener legger til rette for vennskap og trygghet. Pedagogisk kan vi tilrettelegge aktiviteter, tema, grupper og opplegg ut ifra barnegruppens alder og interesser.

JONATAN:

På Jonatan er det 14 barn i alderen 0-2 år. I begynnelsen av barnehageåret legger vi vekt på å bli kjent med hverandre og komme inn i rutine på avdelingen. Faste rutiner skaper trygghet og oversikt for barna. Vi setter av god tid til de ulike hverdags situasjonene og legger vekt på kvalitet i disse.

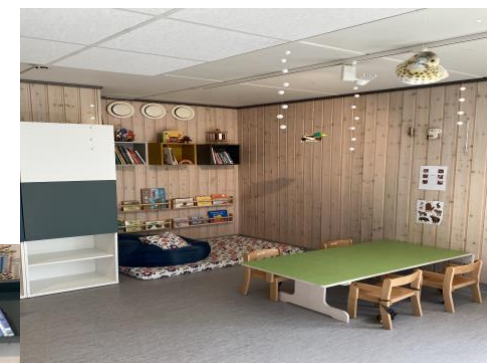
Jonatanbarna viser stor glede over å være sammen i en gruppe. Leken er preget av imitasjon, og på avdelingen opererer barna ofte sammen i "flokk"- de vil gjøre det samme og leke med de samme tingene. Barn i 0-2 års alderen elsker å være i bevegelse, bruke kroppen sin og tumle rundt sammen med jevnaldrende. De yngste barna forstår verden kroppslig og uttrykker seg gjennom kroppen, i tillegg til lyder og ord.

Jonatanavdelingen er tilpasset de minste barnas behov. Vi deler ofte barna i mindre grupper. Vi har god tumleplass hvor vi kan klatre, balansere, hoppe, turne på madrasser og skli. Vi er glade i å titte i bøker, familielek, leke med biler og tog, bygge og "lage mat" i kjøkkenkroken.

Hver dag har vi samlingsstund, barna har hvert sitt buemerke og en egen sang. Vi bruker konkrete (bilder, figurer, symboler, gjenstander) fra ulike temaer som vi samtaler og synger om. Slik får barna mulighet til å lære nye ord og begreper. De minste barna trenger lang tid på å sortere og ta inn informasjon og inntrykk, og viser stor glede og fryd over gjenkjennelse. Jo flere ganger jo bedre!

Vi bruker mye musikk i hverdagen. Vi lytter, synger, danser og utforsker forskjellige instrumenter. Vi har formingsaktiviteter av ulike slag. Den tidligste formen for kreativitet er preget av utforskning, utprøving og sansing. Vi ønsker å stimulere barnas sanser, gi dem varierte inntrykk og legge til rette for å prøve ut og

utforske. Vi er ute hver dag og en dag i uken har vi satt av til tur. Vi besøker ofte dyrene på Kampen økologiske barnebondegård. Noen ganger reiser vi på lengre turer til for eksempel Skullerud, men som oftest holder vi oss i nærmiljøet.



JESPER:

Jesper er en avdeling for 18 barn mellom 2 og 4 år. I denne alderen skjer det mye. Det er blant annet fremdeles gøy å tumle omkring, samtidig som det blir mer plass for fantasi og kreativitet. Personalet gir tid og rom for begge deler. Gjennom tiden på Jesper blir rolleleken mer sentral. Barna her har mange og forskjellige interesser.

På Jesper har vi et puterom med store puter, madrasser og en klatreborg for fysisk og kreativ utfoldelse. På avdelingen liker vi godt å forme med plastelina, tegne, male, pusle og perle. Vi bygger ofte med klosser og lager gjerne lange tog- og bilbaner. På Jesper har ofte samlingsstund, og synger, forteller eventyr, samt snakker om dagen og ulike temaer. Mange av barna elsker musikk og er glade i å synge, spille og danse, så det setter vi også av god tid til med denne gjengen.

For språkutviklingen er det viktig at barna får tid til selv å uttrykke det de vil si. Personalet lytter og oppmuntrer barna til å uttrykke seg mest mulig. Vi undrer oss sammen og gledes over at barna viser nysgjerrighet. Vi har mange bøker tilgjengelig, som vi endrer jevnlig etter tema, årstid eller interesser fra barna. Vi forteller ofte eventyr ved hjelp av konkrete (bilder, figurer, symboler eller andre gjenstander). Vi deler også barna i mindre grupper for å sikre at barna blir hørt, og får delta i tråd med sine forutsetninger.

Barna på Jesper bytter på å være kjøkkensjef i løpet av barnehageåret, og det er stor stas. Kjøkkensjefen har ansvarsoppgaver som å hjelpe til med servering av mat, dele ut matbokser, kopper/flasker.

På Jesper liker vi godt å være ute og vi får godt tid til lek på barnehagens uteområde. Minst en gang i uka drar vi også på tur. Vi har mange fine turmuligheter i nærmiljøet, men vi liker også å

gå på lenger turer. Vi tar derfor ofte t-banen til skogen på Skullerud eller Sognsvann. Tur gir fantastiske muligheter for motorisk utfoldelse, bedre plass å boltre seg på og det er fint å øve på å gå på turer sammen.



KASPER:

På Kasper er de eldste barna samlet. Det er 18 barn fra 4 – 6 år. Barna er fulle av energi, kreativitet og lærelyst. På avdelingen har vi et eget rom for fysisk aktivitet med ribbevegg, sklie, madrasser og puter. Musikk, dans og å spille på instrumenter er gøy. Barna på Kasper har blitt så store at de både kan spille brettspill og kortspill. Vi leker også gjerne med dyr, biler, tog, klosser og lego. På avdelingen er det en hems som innbyr til spennende lek eller ro og hvile. Vi har en egen lesestol, der barna liker å bli lest for eller de får titt i bøker. Vi deler ofte barna inn i mindre grupper.

På avdelingen har vi et kreativt rom hvor barna selv kan finne frem blant annet maling, tegnesaker, leire, perler, garn, papir, sakser og lim til ulike skapende aktiviteter. Her kan de leke og bli kjent med bokstaver og tall. Det er spennende å finne sin egen bokstav og oppdage hvordan ord blir til. Kasperbarna er glade i å dra på tur og har en fast turdag i uken. Det er hyggelig å dra mange sammen på tur og det styrker fellesskapet. Vi drar gjerne både til skogen, til sjøen, museer, teatre eller rundt i nærmiljøet.

Barna som skal begynne på skolen har det siste året i barnehagen en egen førskolegruppe som heter Maxi-klubben. Her har de skoleforberedende aktiviteter og samtaler rundt forventninger og hvordan det er å gå på skolen. Personalet vet at barna får en lettere skolestart dersom de er vant til:

- Anerkjennelse, oppmuntring og utfordringer
- Klare regler og god dagsrytme
- Godt samspill med andre
- Ansvar og selvstendighet
- Lek, sang og lesing sammen med andre

Dette får barna god trening i. Personalet sørger for at barna kan glede seg til å begynne på skolen og at de tar avskjed med barnehagen på en god måte. Vi samarbeider med skolene og ønsker å bidra til at alle barna får et positivt inntrykk av sin skole. I Kardemomme barnehage forholder vi oss til "Oslostandard for samarbeid og sammenheng mellom barnehage og skole" (Oslo kommune, 2018) når vi forbereder det pedagogiske innholdet i Maxi-klubben.



PERSONAL

Personalet i Kardemomme barnehage har høy faglig kompetanse og er engasjerte, tilstedeværende og omsorgsfulle. Vi har et godt og stabilt miljø, mange ansatte med barnehagelærerutdanning, og flere med annen pedagogisk utdanning.

Alle barn er likeverdige til tross for forskjellige bakgrunner og vilkår. Alle barn skal få samme muligheter og rettigheter til å få en god barndom. Barndommen har en verdi i seg selv, og vi verner om det enkelte barns rett til å være seg selv, til å være barn og utvikle seg i sitt eget tempo. Vi har fokus på å ha god omsorg for barna, og stimulere og utfordre dem for å støtte opp under deres trivsel, læring og utvikling.

Vi mener det er viktig med rutiner og trygge rammer for at barnehagehverdagen skal oppleves som forutsigbar og trygg, samtidig som har vi fokus på fleksibilitet og tilpasningsevne. Vi er opptatt av at både barna og de foresatte blir sett, hørt og tatt på alvor, og det er viktig for oss med et nært samarbeid med de foresatte. Vi legger opp til morsomme, varierte, utfordrende og inspirerende dager for barna, i et lekende fellesskap preget av humor og glede, og hvor alle er inkludert.

OVERSIKT OVER DE ANSATTE

Daglig leder: Therese S. Sandsbråten – barnehagelærer
Daglig leder: Merethe Rennemo – barnehagelærer

KASPER:

Pedagogisk leder: Siri Lauritzen – barnehagelærer
Pedagogisk leder: Marlen Klætte – spesialpedagog
Pedagogisk medarbeider: Anne Østbakken - barne-og ungdomsarbeider
Pedagogisk medarbeider: Nadia Afgan

JESPER:

Pedagogisk leder: Viktoria Silseth – barnehagelærer
Pedagogisk leder: Line Rue - barnehagelærer
Pedagogisk leder: Therese S. Sandsbråten- barnehagelærer
Pedagogisk medarbeider: Jorina Fagerheim – barne- og ungdomsarbeider
Pedagogisk medarbeider: Guri Aspelund – helsesykepleier

JONATAN:

Pedagogisk leder: Elisabeth Paulsen – barnehagelærer
Pedagogisk leder: Merethe Rennemo – barnehagelærer
Barnehagelærer: Ragnhild H. Lykke – barnehagelærer
Pedagogisk medarbeider: Sevim Saritas – barne- og ungdomsarbeider
Pedagogisk medarbeider: Sumaya Afgan



RAMMEPLAN FOR BARNEHAGEN

Kunnskapsdepartementet har fastsatt rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (KD, 2017). Den beskriver at barnehagens innhold skal være allsidig, variert og tilpasset enkeltbarnet og barnegruppen. I barnehagen skal barna få leke og utfolde skaperglede, undring og utforskertrang. Arbeidet med omsorg, danning, lek, læring, sosial kompetanse og kommunikasjon og språk skal ses i sammenheng og samlet bidra til barns allsidige utvikling. Barnehagen skal være en kulturarena hvor barna er medskapere av egen kultur i en atmosfære preget av humor og glede.

FAGOMRÅDENE

Rammeplan for barnehagen (KD, 2017) har også beskrevet syv fagområder som vi i barnehagen skal arbeide med:

- Kommunikasjon, språk og tekst
- Kropp, bevegelse, mat og helse
- Kunst, kultur og kreativitet
- Natur, miljø og teknologi
- Antall, rom og form
- Etikk, religion og filosofi
- Nærmiljø og samfunn

Fagområdene opptrer sjelden isolert. Flere områder vil være representert samtidig i vårt arbeid med temaer og i forbindelse med hverdagsaktiviteter og turer. Det er det pedagogiske lederteamets ansvar å sikre at vi arbeider med alle fagområdene i løpet av barnehageåret. Barnehagens arbeid tilpasses barnas alder, interesser og gruppens sammensetning, og vi vil derfor jobbe ulikt på de tre avdelingene.

ÅRETS TEMA

Barnehageåret 2022-2023 startet vi et utviklingsprosjekt i Kardemomme, med tema lek og inkludering. Arbeid med lek og inkludering er en kontinuerlig prosess og noe man aldri blir ferdig med. For å skape gode utviklingsprosesser må man jobbe systematisk, over tid, og vi valgte derfor å jobbe videre med samme tema i 2023-2024, over en treårs periode. Vi søkte Statsforvalteren, og fikk vedtak om å delta i Regional Ordning for barnehager t.o.m. barnehageåret 2025-2026, med tema lek og inkludering. Regional ordning skal bidra til at barnehager utvikler sin pedagogiske praksis gjennom barnehagebasert kompetanseutvikling i samarbeid med universiteter og høyskoler. For Kardemomme betyr dette at vi får økonomisk støtte, samt samarbeid med veiledere fra OsloMet. Vi vil derfor fortsette utviklingsarbeidet vi har påbegynt, for å heve kompetansen til personalet i Kardemomme.

I 2022-2024 har vi hatt stort fokus på leken og de voksnes rolle i arbeidet med å legge til rette for lek og et inkluderende fellesskap. Les mer om hvordan vi jobber med dette i årsplan 2022-2023 og årsplan 2023-2024.

I forlengelse av dette vil vi i 2024-2025 ha ekstra fokus på relasjonskompetanse, å møte barns følelser, å sette grenser samt det fysiske miljøets betydning for å skape et godt utviklings- og læringsmiljø i Kardemomme. Positivt samspill og gode relasjoner er nøkkelen til små barns trivsel og læring, og i den sammenhengen er det avgjørende at vi i barnehagen evner å møte barnas følelser samt sette gode og trygge grenser, for å støtte deres sosioemosjonelle utvikling. Barn lærer best i sosialt samspill med andre og leken er en kjempeviktig arena. Et godt fysisk læringsmiljø er sentralt for barnas muligheter for god lek og lyst til å lære (Mæland & Drugli, 2022).

RAMMEPLANEN OM RELASJONER OG LÆRING

Barnehagen skal aktivt legge til rette for omsorgsfulle relasjoner mellom barna og personalet og mellom barna, som grunnlag for trivsel, glede og mestring. Personalet skal arbeide for et miljø som ikke bare gjør barna til mottakere av omsorg, men som også verdsetter barnas egne omsorgshandlinger. Omsorg er en forutsetning for barnas trygghet og trivsel, og for utvikling av empati og nestekjærlighet. Barnehagen skal gi barna mulighet til å utvikle tillit til seg selv og andre. I barnehagen skal alle barna oppleve å bli sett, forstått, respektert og få den hjelp og støtte de har behov for.

Barnehagens innhold skal være allsidig, variert og tilpasset enkeltbarnet og barnegruppen. I barnehagen skal barna få leke og utfolde skaperglede, undring og utforskertrang. Arbeidet med omsorg, danning, lek, læring, sosial kompetanse og kommunikasjon og språk skal ses i sammenheng og samlet bidra til barns allsidige utvikling. Barnehagens fysiske miljø skal være trygt og utfordrende og gi barna allsidige bevegelseserfaringer. Personalet skal utforme det fysiske miljøet slik at alle barn får muligheter til å delta aktivt i lek og andre aktiviteter, og slik at leker og materiell er tilgjengelig for barna (KD, 2017).

RELASJONERS BETYDNING FOR BARNES UTVIKLING (Mæland & Drugli, 2022)

Det er nær sammenheng mellom kvalitet på relasjoner og barns sosioemosjonelle utvikling. Sosioemosjonell utvikling er av stor betydning i den tidlige utviklingsprosessen, og handler blant annet om å forstå og håndtere følelser. Den innebærer også å vise empati for andre og etablere gode sosiale problemløsningsstrategier, samt å vedlikeholde relasjoner til andre mennesker. Sosioemosjonell utvikling henger nært

sammen med barns inkludering i lek og felleskap, samt kapasitet til utforskning og læring.

Det er først og fremst i relasjoner til omsorgspersoner hjemme og i barnehagen at barn lærer om følelser og sosialt samspill. Sensitivitet hos de voksne er en forutsetning for gode relasjoner og bidrar til å fremme barnets sosioemosjonelle utvikling. Sensitivitet innebærer at den voksne møter barnet med empati, anerkjenner barnets følelser og hjelper barnet med å regulere følelser og atferd på en hensiktsmessig måte i ulike sosiale situasjoner. I relasjonene til sensitive voksne vil barnet bli kjent med egne og andres følelser og lære å uttrykke dem på måter som gjør at de fungerer godt sammen med andre. I de nære relasjonene vil barn også lære sosiale ferdigheter som gjør dem i stand til å etablere og vedlikeholde relasjoner til andre mennesker. Sentrale ferdigheter er evne til samarbeid, selvhverdelse, empati, selvkontroll og ansvarlighet.

Kvaliteten på omsorgsmiljøet og relasjoner i barnehagealder spiller en særlig viktig rolle for barns utvikling av psykisk helse. Gode relasjoner fremmer psykisk helse ved at de fremmer en positiv emosjonell utvikling og hjernens utvikling, noe som kan virke som en buffer mot effekten av negative livshendelser på kort og lang sikt. Trygge voksne kan hjelpe barnet å etablere gode relasjoner og styrke barnets mestringsfølelse i ulike situasjoner. Voksne som barnet har en god relasjon til, vil kunne fungere som et støttende «stillas» når barnet møter utfordringer, og på den måten bidra til at barnet blir mer robust i møtet med liknende utfordringer senere.

Ansatte i barnehagen har en unik mulighet til å oppdage barn som strever psykisk og bidra til at de får den hjelpen de trenger. Tidlig oppdagelse av de mest alvorlige risikofaktorene som øker sjansen for skjevutvikling, som fattigdom, omsorgssvikt og mobbing, kan bidra til at barn i sårbare livssituasjoner får god og tidlig hjelp og kan forhindre utvikling av psykiske vansker. Gode

relasjoner og trygg tilknytning er den viktigste faktoren for å fremme barns motstandskraft (resiliens), det vil si evnen til å tåle belastende hendelser og motgang. De ansattes kompetanse på relasjonsarbeid og tid til å etablere trygge relasjoner til barna, kan ha en avgjørende betydning for sårbare barns utvikling av motstandskraft.

Relasjoner er helt sentralt for barns læring, og det er dokumentert at barn lærer best i samspill med involverte voksne som utvider og beriker det barnet selv er opptatt av. Vygotsky bruker begrepene stillasbygging og nærmeste utviklingssone for å illustrere hvordan voksne guider barnets læring skritt for skritt, slik at barnet stadig mestrer mer på egenhånd. Når barn har en trygg relasjon til en voksen, blir de mer motiverte for læring og de tør å utforske mer. På den måten henger kvaliteten på relasjonene og læring nært sammen, det gjeldet også læring av språk.

Barns språklige ferdigheter utvikles i samspill med andre mennesker. Voksne stimulerer språkutviklingen ved å bruke språket aktivt i det daglige samspillet, ved å snakke, synge, lese, fortelle, samtale og leke med ord og uttrykk sammen med barna. Å støtte barnas språkutvikling i barnehagen kan også bidra til å støtte barnas samspill i relasjoner til andre barn. Barn lærer språk best sammen med voksne de har en god relasjon til. Voksne med gode relasjoner til barn kan bidra til å anerkjenne barna og til å stimulere barnas språkutvikling gjennom å sette ord på det barnet viser interesse for og gjør, og ved å sette ord på barnas følelser.

Forskning viser at det er sammenheng mellom barns språklige kompetanse og sosiale ferdigheter. Barn med gode språkferdigheter leker mer med andre barn, leker mer komplekst og har bedre utholdenhet i leken. Barna mestrer i større grad turtaking, evne til empati og samarbeid. Gode ferdigheter i selvregulering og regulering av følelser har stor betydning for språkutviklingen.

Gode relasjoner danner grunnlaget for barns emosjonelle, sosiale og kognitive utvikling, og det er derfor avgjørende at vi jobber for å skape, utvikle og bevare gode relasjoner i barnehagen, både mellom voksen og barn, og mellom barna (Mælan & Drugli, 2022).

Å MØTE BARNES FØLELSER (drageimagen.no)

Følelser er de sterkeste drivkreftene vi har i livene våre. Gjennom hele dagen informerer følelsene oss om hva vi trenger og hva vi bør gjøre. De kan være kraftige, voldsomme og lette å få øye på, men kan også være mer skjulte, tildekket og foregå i bakgrunnen. Det er ikke alltid vi merker når vi føler på noe, forstår hva vi kjenner på, hvorfor vi føler det slik, eller hva vi trenger for å få det bedre. Følelser kan være vanskelige for mange. Slik er det også for barn, ofte i enda større grad. Barn kan føle på ting oftere enn voksne, de har gjerne sterkere følelsesuttrykk og kan ha følelsesmessige reaksjoner på ting som voksne kanskje ikke forstår eller ville reagert på. Barn er født inn i verden med følelser, men de vet ikke hva de føler eller hvordan de skal håndtere dem. Derfor er barn avhengig av god hjelp fra voksne for å lære seg å forstå og håndtere egne og andres følelser. De trenger voksne for å bygge emosjonell kompetanse.

Emosjonell kompetanse innebærer å kunne legge merke til når vi føler noe, forstå hvorfor vi føler det vi føler, kunne regulere følelser opp og ned, ha økt frihet til å velge om vi vil handle på dem eller ikke, og kunne benytte oss av følelsene våre i livet. Forskning viser at høy emosjonell kompetanse er assosiert med økt livskvalitet, god psykisk helse, bedre relasjoner med andre mennesker og robusthet i møte med utfordringer.

Foresatte og personalet i barnehagen er uvurderlige støttespillere og rollemodeller for barna, og viktige for å bygge barnas emosjonelle kompetanse. Måten vi møter barnets følelser på vil

ha stor innvirkning på hvordan barnet senere håndterer sine egne og andres følelser. Dette er et stort ansvar, men ingen enkel oppgave. Følelser kan være voldsomme, krevende og uforståelige, og det kan være vanskelig å møte barns følelser når vi samtidig må håndtere våre egne. Vi må derfor reflektere over egne følelser i møte med barnas, slik at de ikke kommer i veien (følefeller). Følelser går over eller roer seg når våre emosjonelle behov blir møtt, og vår jobb er å møte barnas følelser på en klok, trygg og empatisk måte, for igjen å kunne forstå hva barnet dypest sett trenger. En viktig huskeregel er at under all atferd er det følelser, og under alle følelser er det behov. Hvis vi greier å møte behovet på en god måte, vil vi også håndtere atferden. Derfor er det å håndtere og møte følelser på en god måte en sentral del av å lykkes med grensesetting og oppdragelse (drageimagen.no).

Å SETTE GRENSER (Juul, 2006)

Det er viktig å forstå barns følelser, men grensesetting er like viktig. Ofte kan vi la være å sette grenser fordi det kan medføre ubehag, men det å kun validere følelser er ikke nok. Barn trenger å erfare at livet ikke er perfekt, og må lære å håndtere urettferdighet, stress, press, kriser og motgang. Det å bli eksponert for, og å takle dette, kan bidra til at barn blir mer robuste og utvikler motstandsdyktighet – det vi kaller resiliens. Det kan også føre til at barna føler de får mer kontroll, utvikler selvstendighet og får et bedre selvbilde (Sandven, 2023).

Små barn trækker ofte over foreldrenes og omsorgspersonenes grenser. Det skyldes ikke mangel på respekt. De er opptatt av sine egne lyster og behov, men samtidig uhyre oppmerksomme på hvilke svar og signaler de får tilbake. Deres atferd har to formål: Å tilfredsstille egne behov og å bli kjent med foreldrene/omsorgspersonene sine. De skal lære hva

foreldrene/omsorgspersonene: Bryr seg om - og ikke; Hvordan de vil ha det – og ikke; Hva de vil være med på – og ikke. I løpet av småbarnsårene lærer de seg langsomt svarene på disse spørsmålene, inntil de har integrert foreldrenes/omsorgspersonenes oppfatning av riktig og galt, godt og ondt, og dermed kopiert moralbegreper.

Barn forstår ikke umiddelbart forskjellen på det de har behov for og det de bare har lyst på. Barn trenger foreldre som kan lære dem å forstå forskjellen, slik at de etter hvert lærer seg å prioritere selv. Hvis foreldre i godhetens navn lar barnas lyster få styre, ender ansvaret for familiens trivsel hos barna. Hvis dette skjer over flere år utvikler ikke barna evnen til empati og sosialt samspill, og forholdet i familien kan på sikt bli disharmonisk.

Evnen til å sette seg mål og oppnå dem, samt friheten til å ha, formulere og realisere sine drømmer, krever som regel at vi må gjøre ting og gjennomleve prosesser vi ikke har et lystbetont forhold til. Vi oppnår altså ikke livskvalitet hvis vi bare gjøre det vi har lyst til. I stedet for å spørre barna hva de har lyst til kan det være en god ide å heller spørre hva de vil. Da får barna god trening i å ta egne valg, basert på selvinnsikt og ansvar. Treningen i å føre en indre dialog mellom lyst/ulyst og indre behov, er helt sentral for barns og voksnes selvfølelse, og dermed også evne til å definere og avgrense seg selv i forhold til andre mennesker, gruppepress, trusler og løfter. Det er naturlig at barn blir frustrerte når de får et nei. Gråt i forbindelse med konflikter med foreldre/omsorgspersoner er en helt naturlig og nødvendig reaksjon som må uttrykkes før de kan komme videre i læreprosessen. En hovedregel er at voksne ikke skal blande seg inn i barns frustrasjon - hverken med trøst eller forsøke å få den til å forsvinne. En empatisk, anerkjennende bemerkning kan derimot være på sin plass: «Jeg kan godt forstå at du ble veldig skuffet.»

Foreldrenes oppgave er ikke å fjerne eller forebygge barnets frustrasjon, men å gi barnet det det trenger for å kunne få et godt liv. Derfor er svaret nei ofte det kjærligste svaret et barn kan få (Juul, 2006).

Det personlige nei

De fleste av oss er vant til å snakke pent og høflig når vi er på jobb eller blant fremmede, vi bruker det sosiale språket, som er velegnet når vi vil holde en viss distanse. Dette språket egner seg derimot dårlig hvis man ønsker å skape personlig kontakt mellom mennesker. Da handler det om å uttrykke seg personlig. Å si nei når man mener det, betyr å avgrense seg selv og fremstå tydelig. Når vi tar ansvar for oss selv, skyver vi ikke skylden over på andre. Kunsten å si nei handler om å ta ansvar for oss selv, også av hensyn til den andre. Når vi uttrykker oss personlig gjør vi ofte inntrykk på den andre, som kan bli overrasket, lei seg frustrert eller sint, men vi krenker ikke den andres grenser eller personlige verdighet. Kunsten er å uttrykke sine behov, ønsker og grenser i et klart og personlig språk:

-Nå vil jeg at du rydder opp etter deg.

-Jeg vil gjerne høre om alt du har gjort i barnehagen i dag, men først må du vente litt. Jeg skal først si hei til pappa og snakke litt med han.

-Nei, jeg vil ikke kjøpe det til deg i dag.

Det personlige nei er på alle måter det beste nei. Det personlige nei er varmt og kontaktskapende, og styrker selvfølelsen. Det personlige nei er basert på våre individuelle verdier, erfaringer, følelser og grenser, og motiveres først og fremst av vår egen ansvarlighet, vårt personlige ansvar. Dette er et ansvar som vi hver for oss og helt alene har for egne tanker, følelser, handlinger og valg. Det personlige nei til våre nærmeste handler ikke om å avvise noen, men om at vi også må si ja til oss selv.

Av og til må vi ofre oss og møtes på halvveien, men hvis vi ofrer vår innerste kjerne og kompromisser med våre viktigste grenser, behov og verdier, så inngår vi ikke bare et kompromiss med de andre, men også med oss selv. Dermed kompromitterer vi vår personlige integritet. Det forringer ikke bare vår individuelle livskvalitet, men også kvaliteten på våre relasjoner til andre. Det er gleden over å kunne ta vare på seg selv, og aksepten for at andre mennesker har rett til å gjøre det samme, som gjør det personlige nei både varmt og fruktbart.

Når barn får et personlig nei, lærer de raskere å respektere andre menneskers behov og grenser. Bevisstheten om at foreldrene mener det de sier og sier det de mener, er en av de beste og mest holdbare gavene man kan gi barn (Juul, 2006).

DET FYSISKE MILJØETS BETYDNING (udir.no)

Leken er en viktig del av barns liv. Når barn leker har de det som oftest gøy, de er sammen med venner, de lager sine egne regler og de er gjerne indre motivert. Det betyr at de er styrt av sine egne ønsker og interesser. Det er barnehagens ansvar å tilrettelegge for lek og aktiviteter, slik at barna opplever glede og engasjement, både alene og sammen med andre.

Begrepet *affordance* benyttes for å beskrive hvordan man oppfatter og reagerer på miljøet rundt seg. Miljøet, eller tingene i miljøet, har ulike egenskaper og gir ulike muligheter. *Affordance* handler også om hvilke forutsetninger man har for å gripe mulighetene i miljøet, og hvordan man bruker dem. Dette kan forklare hvorfor barn tar i bruk det fysiske miljøet på ulike måter. I barnehagen må vi være bevisste på hvordan rommets utforming, møbler, inventar og materiell skaper muligheter og begrensninger for barnas lek.

Å jobbe med det fysiske miljøet kan være med på å øke muligheter for lek, læring og utvikling hos barna. Barnehagens oppgave er å tilrettelegge de ulike rommene med utgangspunkt i det vi observerer, slik at de innbyr til ulike typer lek og er tilpasset barnas forutsetninger, interesser og behov. Vårt syn på barn og holdninger til lekens plass er viktig for personalet å diskutere og reflektere over, slik at alle jobber mot samme mål. Det er vårt ansvar å berike barnas lek gjennom å tilrettelegge med utstyr og materiell. Vi skal også bruke tid på å leke sammen med barna, være bevisste på når vi skal delta aktivt eller ikke, samt inspirere barna til å oppdage nye og flere lekemuligheter.

Arbeidet med det fysiske miljøet bør være en kontinuerlig prosess. Det fysiske miljøet bør endres med jevne mellomrom, for å skape ny inspirasjon og muligheter for barnas lek (Udir.no).

PLANLEGGING, DOKUMENTASJON OG VURDERING

Kardemomme barnehage er en pedagogisk virksomhet der det kontinuerlig vurderes, planlegges og dokumenteres. For personalet er det viktig å gi barna et pedagogisk tilbud av høy kvalitet. Vårt arbeid tilpasses den aktuelle barnegruppen og det enkelte barn. Kvaliteten i det daglige samspillet mellom mennesker i Kardemomme barnehage er en av de viktigste forutsetningene for barnas utvikling og læring. Trivsel og utvikling observeres og vurderes derfor fortløpende. Det er viktig for personalet å arbeide med kompetanseheving. Å vurdere, reflektere, veilede, diskutere, dokumentere og planlegge er vår måte å arbeide på. Vår planlegging baseres på dette arbeidet, på kunnskap om barns utvikling og læring, barnas erfaringer og synspunkter, observasjon og samtaler med barn og foresatte. Vi legger stor vekt på at gjennomføringen av planene skal være fleksibel, med rom for spontanitet og barns medvirkning.

Dokumentasjon er et arbeidsredskap for personalet. Vår dokumentasjon gir barn og ansatte bedre mulighet for samtale og refleksjon, og den gir foresatte, lokalmiljøet og kommunen informasjon om hva barna opplever, lærer og gjør i barnehagen vår. På de ukentlige avdelingsmøtene vurderer vi arbeidet på avdelingen. Vi samtaler om, og dokumenterer skriftlig, hva som fungerer bra og hva vi må arbeide videre med. Ut fra dette setter vi oss nye mål og velger eventuelt nye metoder. Vi planlegger, diskuterer og tar opp ting som har betydning for vår avdeling. Det ukentlige avdelingsledermøtet gir styrerne og de pedagogiske lederne muligheten til å drøfte barnehagens pedagogiske målsetninger, evaluere arbeidet og planlegge.

Fem dager i året er det planleggingsdag, og hver måned har vi personalmøter. Da jobber hele personalet med planleggings- og evalueringsarbeid. I tillegg brukes disse dagene og timene til kompetanseheving i form av kurs, foredrag, seminarer og faglige diskusjoner.

I Kardemomme gjennomfører vi en årlig brukerundersøkelse hvor vi får tilbakemeldinger på virksomheten slik at vi kan videreutvikle tilbudet vårt. Resultatene fra vurderingene og årets arbeid legges til grunn for videre arbeid. Vurderingene åpner for debatt om barnehagens mål, innhold, oppgaver og kvalitet og er viktig for å fornye vår virksomhet og barnehagen som organisasjon.

KILDER:

Alle foreldre gjør dumme ting som blir vondt for våre barn, Sinding 2020, Psykologisk.no
Barnehageloven, Kunnskapsdepartementet, 2005
Drageimagen.no
Eva.dk
Gode relasjoner i barnehagen, Drugli & Mæland, 2022
Hvordan møter vi vanskelige følelser hos barn på en klok måte, Sinding, 2020, Psykologisk.no
Hvordan setter vi sunne og fleksible grenser for barn? Sinding, 2020, Psykologisk.no
Hvordan sette grenser og samtidig vise kjærlighet for barnet ditt, Angelsen, 2019, Barnehage.no
Kompetansepakker om inkludering, læring, trivsel og lek, Udir.no
Kunsten å si nei med god samvittighet, Juul, 2006
Lekelyst, Brendeland, 2018
Lek og inkludering i barnehagen, Pape, 2020
Når våre egne følelser hindrer oss i å møte barnet vårt på en god måte, Sinding, 2020, Psykologisk.no
Oslostandard for et inkluderende leke- og språkmiljø, Oslo kommune, 2019
Oslostandard for samarbeid og sammenheng mellom barnehage og skole, Oslo kommune, 2018
Oslostandard for tilvenning- en trygg barnehagestart for alle barn, Oslo kommune, 2017
Pride i barnehagen – hvem bestemmer?, Iversen m.fl., Utdanningsnytt.no
Rammeplan for barnehagen, Kunnskapsdepartementet, 2017
Sammen i lek, Greve, Bergvik & Kristensen, 2023
Tilknytningsbaserte barnehager, Abrahamsen, 2015
Vi skal forstå barns følelser, men fortsatt sette grenser, Sandven, 2023, Utdanningsnytt.no
Vær så snill, si nei til meg, Bye, 2023, Barnehage.no



TIPS TIL VIDERE LESNING:

www.kardemomme.no

KONTAKTINFORMASJON:

Kardemomme barnehage SA
Skedsmogata 21, 0655 Oslo
Tlf: 22 67 59 93
e-post: info@kardemomme.no
nettside: www.kardemomme.no

TILKNYTNING OG TRYGGHET

Små barns tilknytning til sine omsorgspersoner er avgjørende for hvordan de håndterer følelser og danner relasjoner. De erfaringene barn gjør seg i relasjonen til omsorgspersonene, danner grunnlaget for de emosjonelle båndene og de mentale arbeidsmodellene de skaper seg. Dette har igjen betydning for barnets utvikling personlig og sosialt, og for hvordan det utforsker verden. En trygg tilknytning fremmes av nærvær, tid og kontinuitet i spillet mellom barnet og omsorgspersonene. Utrygg tilknytning kan oppstå når det er mange brudd, eller når barnet opplever at de voksne er avvisende, uforutsigbare eller på andre måter ikke er i stand til å imøtekomme dets følelsesmessige behov.

Forskning viser at barn som har en utrygg tilknytning hjemme har større risiko for å gjenta mønsteret i barnehagen, mens barn som har trygg tilknytning hjemme kan bli utrygge hvis de møte voksne som ikke er sensitive i barnehagen. Omvendt kan et barn med utrygg tilknytning hjemme utvikle et trygt tilknytningsmønster til en voksen i barnehagen, hvis den voksne er sensitiv og oppmerksom på barnets følelsesmessige behov (Danmarks EVA institut).

Det emosjonelle klimaet mellom barn og voksen er avgjørende for tilknytningskvaliteten. Det gjelder både omsorgspersonens evne til både å trøste, roe og trygge barnet, men også evnen til å dele barnas glede og vitalitet. Dette krever et oppmerksomt nærvær fra den voksne for å fange opp de viktige øyeblikkene i her-og-nå situasjonene.

Tilknytningsteoretikere legger i tillegg til makroseparasjoner (fysisk atskillelse mellom barn og nære omsorgspersoner) stor vekt på mikroseparasjoner (små separasjoner eller brudd på spill i situasjoner der omsorgspersonene er fysisk til stede, men psykologisk fraværende) betydning for barns trygghet. Brudd, feil innstilling eller emosjonell utilgjengelighet i spillet kan skape opplevelse av fravær. Hvis barn stadig utsettes for mikroseparasjoner uten at det repareres, anses det som uheldig for barns psykiske helse og utvikling av tilknytningstrygghet. Å arbeide for å skape trygghet og gode relasjoner i barnehagen er derfor av avgjørende betydning (Abrahamsen, 2015).



8 gode råd når man jobber med tilknytning i barnehagen:

1. **Dere er viktige!** Barn bruker de primære voksne som trygg base når de utforsker verden. Deres omsorg og ditt nærvær er viktig for barnets utvikling og er avgjørende for hvordan barnet blir i stand til å møte livet senere.
2. **Se bak uklare signaler.** Barn med utrygg tilknytning kan sende utdelte signaler om hva de har behov for. De kan for eksempel overdramatisere eller gi uttrykk for at de klarer seg selv. Deres oppgave er å være nysgjerrige og se bak signalene, slik at dere kan hjelpe barnet å navigere i følelsene sine og støtte dem i å skape trygge relasjoner.
3. **Få øye på egne mønstre.** Legg merke til hvis dere opplever irritasjon eller frustrasjon over et barns oppførsel. Forsøk å stoppe opp og se hva følelsene handler om. Handler de om dere, barnet eller barnegruppen? Hvordan kan dere i fellesskap arbeide med følelsene slik at barnet får mulighet for trygg tilknytning hos dere?
4. **Benytt rutinesituasjonene.** Måltider, garderoben og lek er gjentakende situasjoner i hverdagen. De kan benyttes aktivt til å styrke nærværet og involveringen med barnegruppen. Organiser dere slik at personalet har faste barnegrupper som kan støtte tilknytningsarbeidet.
5. **Arbeid med relasjonene til hvert enkelt barn og hele barnegruppen.** Skap rutiner som gjør hverdagen oversiktlig, organiser i mindre grupper, se hvert enkelt barn, delta i leken, vær tilgjengelig og emosjonelt til stede.
6. **Gi plass for ulikheter.** Fellesskapet er viktig for barns emosjonelle og sosiale utvikling, så det er vesentlig å sikre at det er åpent og trygt. Det skal være rom og plass for å være seg selv og det skal være plass til å være foreldre på flere måter.
7. **Møt barnas følelser.** Ikke avled barnas følelsesuttrykk, og gi barna visshet om at det er greit å bli lei seg eller sint. På den måten hjelper dere barna å gå videre raskere.
8. **Tilpass til barnas alder og behov.** Barnas behov for å finne trygghet i de voksne avhenger av alder, utvikling, personlighet og preferanser. Ofte har de yngste barna behov for nær fysisk tilstedeværelse, mens eldre barn kanskje bare trenger et blikk (Danmarks EVA institut).

AUGUST 2024

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
31	29 Planleggingsdag	30	31	1	2 Anna	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15 Personalmøte	16	17	18
34	19 Henny Agnes T	20	21	22	23	24	25
35	26 Guri	27	28 Ellinor LK	29 Marie	30	31	

OMSORGSFULLE RELASJONER

GOD OMSORG - handler om å gi hvert enkelt barn det de trenger for å utvikle seg godt. Det innebærer at alle barn skal oppleve mestring og glede i samspill med andre barn og voksne. Barna skal bli møtt av omsorgsfulle, tilstedeværende og rause voksne, og oppleve at vi bryr oss om at de har det bra. Komponentene i en omsorgsfull relasjon kan symboliseres i en blomst:

ANERKJENNELSE - er kjernen i en omsorgsfull relasjon. Det betyr å anerkjenne hvert enkelt barns rett til å eie sine egne tanker, følelser, meninger og opplevelser. Det betyr ikke at man må være enig, eller at barn skal få alt de vil ha, men de har rett til å definere selv hva som er viktig for dem. Anerkjennelse baserer seg på likeverd; det er ikke mulig å være anerkjennende i en relasjon med mindre du betrakter den andre som like mye verdt som deg selv.

LIKEVERD - er en av barnehagens viktigste verdier. Likeverd er prinsippet om at alle mennesker er like mye verdt. Dette skal praktiseres, formidles og oppleves i alle deler av barnehagens pedagogiske arbeid.

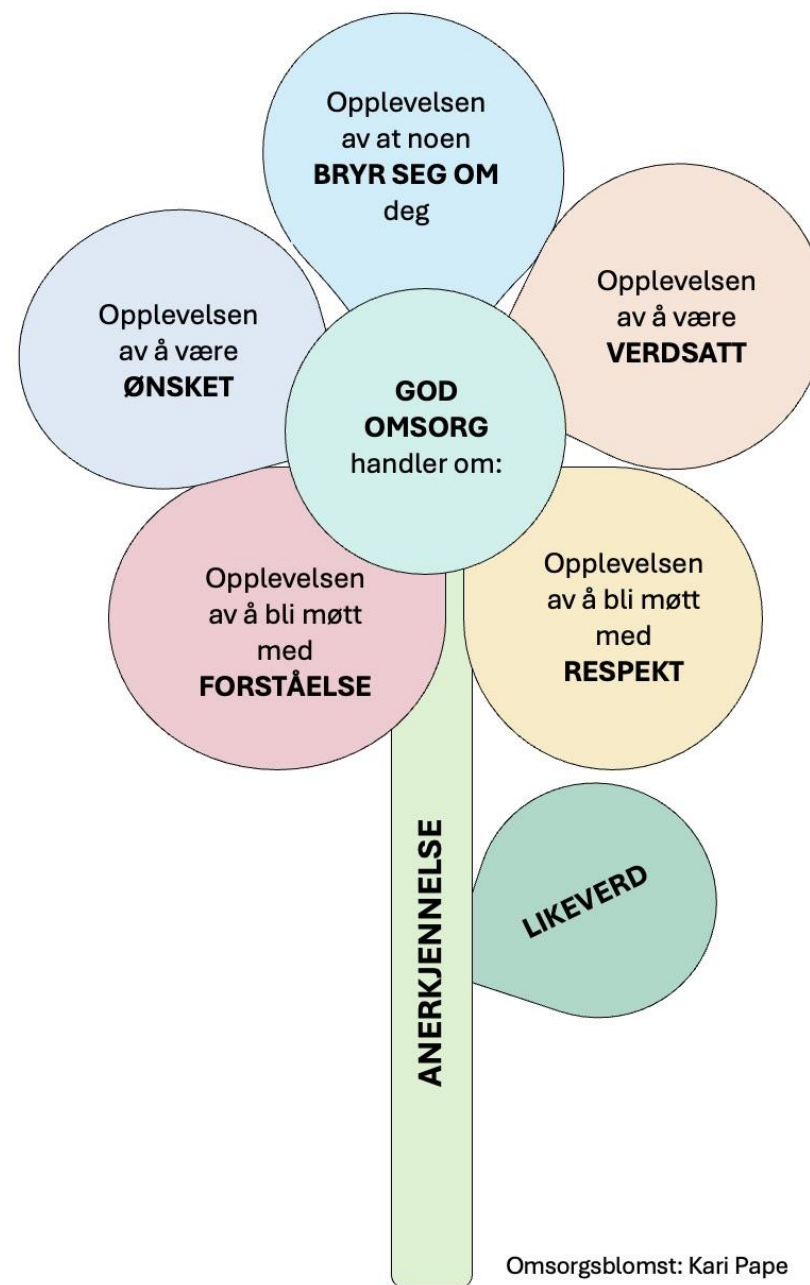
VERDSETTELSE – alle barn skal oppleve at de er verdifulle og betydningsfulle for fellesskapet.

RESPEKT – alle barn skal bli møtt på en respektfull måte, og oppleve å bli godtatt slik de er.

FORSTÅELSE – barn som ikke har det bra kan ha en oppførsel som er vanskelig å forstå. Vår oppgave er å tolke barnas signaler og forsøke å forstå hva de forteller oss med en kanskje ugrei oppførsel. Vi må forsøke å finne ut hva som ligger bak atferden og hvordan vi kan hjelpe. Barn ER ikke vanskelige – de kan HA DET vanskelig.

VÆRE ØNSKET – alle barn skal oppleve å være ønsket i barnehagen, at vi er glade for å se dem.

BRYR SEG OM – alle barn skal kjenne at vi bryr oss om dem og bryr oss om at de har det bra (Pape, 2020).



Omsorgsblomst: Kari Pape

SEPTEMBER 2024

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
35							1
36	2	3	4	5 Thelma	6	7 Ragnhild	8
37	9	10	11 Dugnad	12 Personalmøte	13 Katarina	14	15
38	16	17	18	19	20	21 Mathilde	22
39	23	24	25	26	27	28	29 Ollie
40	30 Skolens høstferie Planleggingsdag						

SAMMEN I LEK



Barn har både behov for, og rett til, å leke. Når lekekompetente pedagoger deltar i dramatisk lek, kan det inspirere til mer lek, og relasjonene mellom barn og voksen blir sterkere. I lærerprofesjonens etiske plattform står det at lærere har en etisk forpliktelse til å fremme barns muligheter for lek, læring og danning, og at deres lojalitet skal ligge hos barna for å fremme deres beste.

Ved at lærere engasjerer seg i det som er det viktigste for barna; leken, viser de barna anerkjennelse og respekt. Gjennom å delta i leken kan læreren formidle til barna at de er på samme bølgelengde og tar barna på alvor. Leken er første steg for å vinne barnas tillit og åpenhet. Pedagogikk er først og fremst knyttet til handling, og i handlingen ligger et premiss om at det er i *møtet* pedagogikken og leken kan utfolde seg.

Barns dramatiske lek kjennetegnes av at barna veksler mellom ulike funksjoner, for eksempel regissør, rekvisitør, lyd- og lysmester, kostymemaker, skuespiller, tilskuer og produsent når de leker. Når lærere skal være med i lek med barn er det viktig at de mestrer denne vekslingen mellom ulike nivåer og funksjoner i leken, for å kunne delta som lekepartner i gjensidig improvisasjon.

Læreres holdninger til, og kunnskap om, lek er avgjørende for at de kan delta i lek på måter som bidrar til mer lek. Lærere som deltar i den dramatiske leken på lekens premisser, og improviserer sammen med barna i leken, kan få verdifull kunnskap om både leken og barna, og bidra til mer lek. Studier viser at barn setter pris på voksne som deltar i lek på denne måten. For barna er leken så viktig at de ikke inviterer hvem som helst, derfor er det å få en invitasjon til å delta i lek den største anerkjennelsen en voksen kan få. Da kan man regne med at man har vunnet barnas tillit, fortrolighet og kanskje til og med vennskap. Lærere som deltar i dramatiseringer eller dramatisk lek, byr på seg selv på en genuin og personlig måte. De som leker, viser på denne måten at de er lekable. Det åpner også opp for at de som leker sammen, får en spesiell nærhet og en kjennskap til hverandre.

Ved å delta i leken, kan lærere inkludere barn som ellers ikke får så stor plass, eller som ikke kommer inn i lek. Læreres deltakelse kan skape et trygt fotfeste for barn som befinner seg på utsiden av leken.

Lærere kan ikke garantere at alle får venner, men de kan sørge for at alle har noen å leke med. Ved å starte en lek sammen med barn som ikke har noen å leke sammen med, vil ofte flere barn komme til.

Studier viser at mange lærere unngår å delta i lek fordi de synes det er vanskelig å leke. Dersom lærere mangler kunnskap om dramatisk lek, kan leken fremstå som et fremmedspråk det er vanskelig å gå inn i. Lek er en helt annen verden enn den vi er vant til som voksne, og derfor kan det kjøles flaut og usikkert å delta i leken, man går ut av komfortsonen. Det å oppleve at man ikke har nok kompetanse, kan lett føre til usikkerhet. Da er det viktig å vite at man kan øve seg på å leke. Som med all annen kompetanse, kan regelmessig deltakelse i dramatisk lek bidra til å styrke lekekompetansen til de voksne. Det er derfor ikke bare viktig at de voksne har nok kunnskap om dramatisk lek, men også øvelse i å leke, slik at sjenansen forsvinner.

Lærere trenger kunnskap om hvor komplisert dramatisk lek kan være, og samtidig så lekende lett. Den dramatiske leken kan bli hemmet dersom de voksne ikke har nok kompetanse til å følge opp fiksjonene som blir skapt i leken – for eksempel ved å bringe inn fakta, eller forveksler lek og læring. Dersom lærere mangler kunnskap om dramatisk lek, eller blander sammen begrepene lek og læring, står de i fare for å ødelegge magien i en lek der alt er mulig uten noen forhåndsdefinerte mål – også dersom det strider imot logikken i den vanlige verden. I lek kan to pluss to bli noe helt annet enn fire.

Improvisasjon er viktig for å kunne delta i lek på måter som fører til mer lek. Improvisasjon handler om å ha nok kunnskap, med det handler også om timing. Man må ha evne til å se når det passer å komme inn, og hvor stor plass det er greit å ta. Man må utvikle en sensibilitet for når det passer å komme med innspill, når man bør være mer i bakgrunnen og når man kan slippe til med en liten solorolle. Improvisasjon krever pedagoger som ikke skal undervise, men utveksle, man må kunne samtale og lytte, samtidig som man utfordrer og utvider barnas kunnskap med nye elementer.

Den lekne innstillingen og kompetansen som må til for å kunne leke med barn, er noe man kan tilegne seg både gjennom kunnskap om dramatisk lek og gjennom å øve seg på å leke (Greve, Bergvik & Kristensen, 2023).

OKTOBER 2024

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
40	Skolens høstferie Planleggingsdag	1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11 Tobias	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24 FN-dag	25 Kardemomme 24 år!	26	27 Sommertid slutt
44	28	29	30	31 Halloween			

FØLELSER OG BEHOV

«Under all atferd er det følelser, og under alle følelser er det behov. Hvis vi greier å møte behovet på en god måte, vil vi også håndtere atferden».
(Sinding)

Barn er født inn i verden med følelser, men de vet ikke hva de føler og hvordan de skal håndtere dem. Derfor er barn avhengig av god hjelp fra voksne for å lære seg å håndtere egne og andres følelser. De trenger hjelp til å bygge emosjonell kompetanse. Emosjonell kompetanse innebærer å legge merke til når vi føler noe, forstå hvorfor vi føler det vi føler, kunne regulere følelser opp og ned, ha økt frihet til å velge om vi vil handle på dem eller ikke, og kunne benytte oss av følelsene våre i livet.

Følelser er naturlige responser og reaksjoner vi mennesker har på omgivelsene våre. Følelsenes viktigste oppgave er å varsle oss om hva vi trenger og motivere kroppen til å gjøre noe for å få det vi trenger – handlingsimpuls. Vi reagerer på følelser i både små og store situasjoner hele tiden. Det er viktig å huske at følelser er subjektive opplevelser, ikke en objektiv fasit på hva man burde føle, eller når man burde føle på noe.

Følelser kan være voldsomme, irrasjonelle og uforståelige både for deg selv og de rundt. En av de vanligste årsakene til dette er at vi også har følelsesmessige reaksjoner på det vi føler. Vi skiller mellom primær- og sekundærfølelser. En primærfølelse er den opprinnelige grunnfølelsen som oppstår som følge av at du har et emosjonelt behov du ikke har møtt. En sekundærfølelse er den følelsesmessige reaksjonen på primærfølelsen, for eksempel at du blir sint fordi du ikke liker å være trist. Sekundærfølelsen er altså det du føler om det du føler. En utfordring med dette er at sekundærfølelser ofte sender andre signaler til omgivelsene enn primærfølelsene, og at man dermed ikke alltid får det man trenger.

Det er vår jobb som voksne å hjelpe barnet å forstå deres følelser og huske at det som vises på overflaten ikke alltid reflekterer alt barnet kjenner på. En god regel er uansett å møte de følelsene som er der på en klok, trygg og empatisk måte, for igjen å forstå hva barnet dypest sett trenger. Et sentralt poeng er at følelser går over eller roer seg når våre emosjonelle behov blir møtt. Når vi har det vi trenger, har ikke kroppen lenger behov for å varsle oss gjennom følelsene, og da trenger vi heller ikke lenger handle på det.

En god huskeregel er at under all atferd er det følelser, og under alle følelser er det behov. Hvis vi klarer å forstå og møte behovet på en god måte, vil vi også klare å håndtere atferden. Derfor er det å håndtere og møte følelser på en god måte en sentral del av å lykkes med grensesetting og oppdragelse (Sinding, drageimagen.no).

FØLELSESOVERSIKT					
	TYPISK ÅRSAK	FUNKSJON	KROPPSLIG OPPLEVELSE	HANDLINGS-IMPULS	BEHOV
 GLEDE	Få noe du trenger eller ønsker	Skape fellesskap, verdsette noe	Lett i kroppen, kribling, varm	Smile, le	At gleden gjengjeldes
IVER/INTERESSE	Møte med noe nytt, ville lære, mestre	Oppnå nye goder og lære ferdigheter	Spent, engasjert, kribling, skjerpet	Nærme deg noe, utforske	Mestre og skaffe seg kunnskap
TRISTHET/SORG	Miste eller tape noe eller noen	Bearbeide tap og savn, og få støtte	Tung, hulrom i magen, klump i halsen	Gråte, synke sammen	Trøst, omsorg, støtte
FRYKT	Noe(n) truer noe for deg eller dine	Unngå eller overkomme fare	Hjertebank, trykk i bryst, svett, kald	Flykte, søke tilflukt, eller gå til angrep	Trygghet, beskyttelse eller mestring
SINNE	Blir behandlet dårlig, hindret, eller ødelagt for	Beskytte, skape avstand, overkomme	Varm, stø, sterk, kraftfull i kroppen	Gå til angrep, si i fra, sette grenser	Sette grenser, hevde deg selv
SKYLD	Gjort noe dumt mot andre/flokken	Sikre relasjoner og trygghet	Senke hodet, klump i magen, tung	Se ned, søke til andre, reparere	Reparasjon, sikre relasjon
SKAM	Ikke møte opplevd forventning/verdi	Sikre samhold og tilhørighet til flokken	Senke hodet, klump i magen, tung	Se ned, gjemme seg, skjule det	Bekreftelse, aksept, anerkjennelse
AVSKY/FORRAKT	Stå overfor noe vemmelig/svakt	Skape avstand, håndtere flokken	Uggen, kvalme, grimase av misnøye	Trekke seg unna, uttrykke misnøye	Beskytte seg og flokken

RETTEGHETER: AKSEL INGE SINDING

Dette er ikke en uttømmende liste over alle følelser et menneske kan ha, men disse grunnfølelsene er de mest sentrale ingrediensene i andre mer komplekse og nyanserte følelser. For eksempel kan sjalusi både inneholde sinne, frykt og skam, nostalgi kan være en blanding av tristhet og glede og hat består av både frykt, sinne og avsky.

NOVEMBER 2024

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
44			1	2	1 Walter	2 Theo	3
45	4	5 Dugnad	6	7 Personalmøte	8	9 August S Jorina	10 Farsdag
46	11	12	14	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22 Hennie	23	24
48	25	26 Viktoria	27	28	29 Planleggingsdag Thora	30	

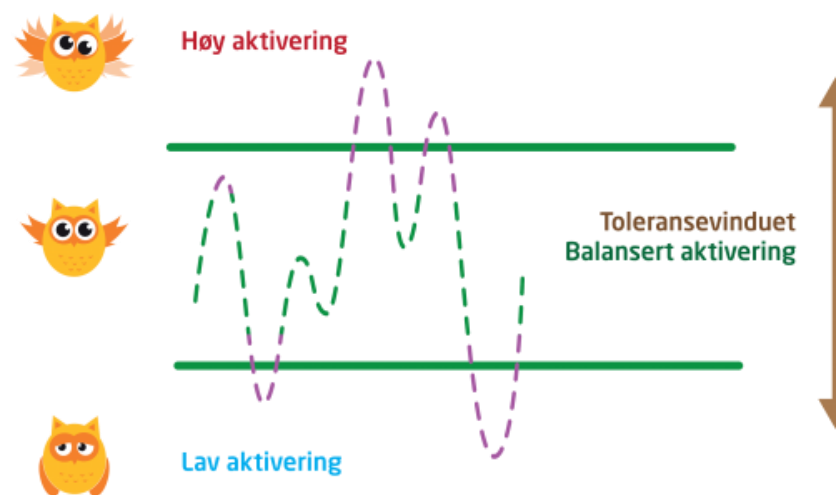
TOLERANSEVINDU & REGULERING AV FØLELSER

«Når følelsene opptar hele hodet ditt har du ikke kapasitet til å gå inn i læringsprosesser» (Drugli, 2024)

Små barn har ikke biologiske forutsetninger for å regulere følelsene sine på egen hånd, og er derfor avhengig av god, ytre regulering fra sine omsorgspersoner. Det er personer barnet har etablert en trygg tilknytning til som vil kunne gi den beste reguleringsstøtten. For å kunne dempe vanskelige følelser må den voksne ha etablert en god relasjon til barnet.

Regulering av følelser er en forutsetning for at barn skal lære å regulere atferd. En slik regulering er også avgjørende for utvikling av egenledelse, hvor utholdenhet, konsentrasjon og problemløsning er viktige faktorer. Barns erfaring med tidlig støtte til å regulere egne følelser i relasjoner er derfor av stor betydning for barnets videre utvikling.

Siegel har utviklet toleransevindumodellen for å vise hvordan ulike nivå av aktivering av følelser kan prege både barn og voksne i samspillet. Toleransevinduet representerer det vi er i stand til å håndtere av situasjoner og hendelser uten at følelsene blir for mye eller for lite aktivert. Når barn opplever noe som gjør at de kommer utenfor sitt toleransevindu, vil noen barn enten kunne reagere med sinne og frustrasjon (høy aktivering) eller med tilbaketrekning og passivitet (lav aktivering). I disse situasjonene vil barna være lite tilgjengelig for samtaler fordi følelsene har tatt overhånd. De må få hjelp til å regulere følelsene sine, før det er mulig å snakke om det som skjedde.



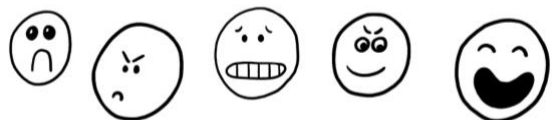
For små barn, barn med neurobiologiske sårbarheter, barn som har opplevd traumer og barn som i liten grad har fått god reguleringsstøtte, kan toleransevinduet være smalt. Da vil små hendelser kunne utløse sterke følelsesmessige reaksjoner, og barna blir raskt overveldet eller går i frys-modus. Barn med smalt toleransevindu vil ha behov for hjelp fra sine omsorgspersoner for å komme inn i toleransevinduet igjen og regulere følelsene sine. Gjennom samspillserfaringer der barnet får god støtte til å regulere følelser og håndtere vanskelige situasjoner, vil toleransevinduet og barnets kapasitet til selvregulering gradvis utvides. Etter hvert som barnet får mange gode erfaringer med regulering av følelser, utvikler barnet stadig mer fleksible måter å håndtere følelser og atferd på i ulike samspills-situasjoner.

Voksne fungerer også best når de er innenfor sitt toleransevindu. Personalet i barnehagen bør derfor jevnlig reflektere over om man av og til havner utenfor eget toleransevindu i samspill med noen barn, og hvilke strategier som fungerer for å regulere seg selv. Støtte fra kollegaer kan være verdifull for å finne gode løsninger (Mælan & Drugli, 2022).

DESEMBER 2024

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
48							1
49	2 Line	3	4	5	6	7	8 Enna
50	9	10	11	12	13 Lucia	14	15
51	16 Lisa	17 Marlen	18	19	20	21	22
52	23	24	25 1. juledag	26 2. juledag	27	28	29 Ragnar
1	30	31 Nyttårsaften					

Å VALIDERE FØLELSER



For å kunne mestre livets motgang, må vi gradvis lære oss å forstå, akseptere og håndtere egne følelser. Hvordan vi møter vanskelige følelser hos barnet, har mye å si for barnets emosjonelle, sosiale og psykiske utvikling. En måte å møte både positive og vanskelige følelser på kalles validering, og er en nøkkelferdighet for å hjelpe barn i å bygge emosjonell kompetanse.

Det å håndtere et barns følelser kan være en krevende oppgave. Følelser kan virke uforståelige og irrasjonelle, de kan være kraftige og bryssomme. Barnas følelser kan vekke våre egne følelser og få oss til å gjøre eller si ting vi angrer på. Ingen vil kunne gjøre «det riktige» hver gang og det er heller ikke målet. Barn får helt nødvendige erfaringer av å bli misforstått, kjenne urettferdighet, ikke alltid få det man ønsker, se at de voksne kan gjøre dumme ting og måtte håndtere ting på egenhånd. Målet er å gi en tilnærming til å møte følelser, på en måte som forskning viser er bra for barns følelsesmessige utvikling.

Hvordan validerer vi?

1. Følelser trenger å bli sett – at vi legger merke til at den andre føler på noe.
2. Følelser trenger å bli satt ord på – at vi viser at vi forstår hva den andre kjenner på.
3. Følelser trenger å bli bekreftet – at vi viser at det gir mening at den andre reagerer slik.
4. Den andre trenger å få et behov møtt – enten det er trøst, trygghet, bekreftelse eller å sette grenser for seg selv.

Hvorfor bør vi validere?

Validering er viktig for at barnet skal føle seg forstått, at de ikke er alene med det, og slippe å skamme seg over eller føle at de må skjule følelsene sine. Det å validere barns følelser er en viktig del av det å lære et barn å forstå, kjenne igjen, kunne benytte seg av og ikke minst håndtere følelsene sine på en god måte. Det bygger robusthet og emosjonell kompetanse, som er en styrke å ha med seg i livet.

Invalidering

Det motsatte av å validere følelser kalles for invalidering. Dette kan være å bagatellisere, ugyldiggjøre, avkrefte, ignorere eller kritisere det den andre føler. Invalidering signaliserer til barnet at det de føler er feil, unødvendig eller uforståelig. Det kan gjøre at barnet føler du ikke forstår, at det føler seg alene med det det kjenner på, føler seg dum som føler det slik, føler seg kritisert, kjeftet på, eller skammer seg over følelsene sine og hvem de er.

Tre presiseringer om validering:

1. Det å validere følelser er *ikke det samme som å si at det er sant*. Validering innebærer å vise barnet at det de føler gir mening, ikke at det nødvendigvis er sant at det er slik. Oppgaven er å håndtere følelsen, ikke utforske om den er riktig eller ikke å ha.
2. Det å validere barnet sine følelser er *ikke det samme som å gå med på alt*. Selv om du validerer kan du fortsatt være uenig eller sette grenser når det trengs. Faktisk er validering en forutsetning for å sette grenser på en effektiv måte.
3. Det å validere følelser er *ikke det samme som å dyrke det*. Mange er redde for å grave i vonde følelser, av frykt for å gjøre det verre, få frem flere vonde ting eller å bli selvmedlidende. Det er riktignok slik at når du validerer følelser, vil følelsene gjerne øke litt i uttrykk. Dette betyr imidlertid ikke at du har skapt nye følelser i barnet, men at du har lagt til rette for at følelsene som allerede er der får komme til uttrykk.

Syv tips til deg som vil bli bedre til å validere:

1. En validering kan typisk være slik: «Det er ikke rart du føler deg...fordi...»
2. En validering inneholder aldri ordet «men», si heller «fordi»
3. Oppgaven er å hjelpe barnet med det det føler, ikke utforske om det er riktig at barnet føler det slik.
4. Prøv å unngå å muntre opp vanskelige følelser før du har vist at du har forstått det som er vondt.
5. Prøv å unngå ord som «jeg skjønner/ jeg forstår», med mindre du er veldig sikker på at du forstår og kan bevise det.
6. Selv om du validerer, kan du fortsatt være uenig og grensesette.
7. Alle vil bomme mange ganger, men du kan alltid reparere (Sinding, 2020).

JANUAR 2025

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1			1 Nyttårsdag	2 Astrid	3 Nadia	4 Ferdinand	5
2	6	7	8	9	10	11 August E	12
3	13	14	15	16 Personalmøte	17 Victor	18 Valdemar	19
4	20	21	22 Agnes U	23	24	25	26
5	27	28	29	30	31 Amina		

FØLEFELLER

Når våre egne følelser hindrer oss i å møte barnets emosjonelle behov kaller vi det følefeller. Følefeller kan være små og springe ut fra helt forståelige følelser alle kjenner på i møte med utfordrende livssituasjoner, men ofte er våre sterkeste og vanskeligste følelser gamle. De kan stamme fra gamle sår, minner og erfaringer vi har med oss i livet, enten enkelthendelser, gjentakende mønstre eller større traumer, og de kan være ubevisste.

Når følelsene koker på innsiden er det ikke rart om det blir vanskelig å møte barnet på en varm, trygg og omsorgsfull måte. Følefeller kan gjøre at man av frykt blir altfor streng, rigid og avvisende. Man kan bli så engstelig at man blir utydelig og handlingslammet. Man kan ha det så vondt at man ikke orker å forholde seg til barnets smerte. Eller man kan være så skamfull at man resignerer, gir opp eller bli fylt av avsky og forakt overfor barnet. Hvis man ikke selv har blitt møtt på en god måte når følelsene har vært vonde, overveldende eller usynlige, blir det ekstra utfordrende å forstå og møte barnets følelser.

Våre følelser, følelsesmønstre, erfaringer og måten vi selv ble møtt på av våre foreldre, vil ha enorm innvirkning på hvordan vi møter barnet. Det er derfor svært viktig at vi forsøker å forstå, håndtere og jobbe med egne følelser. Å bli bevisst egne følelser vil gjøre oss bedre rustet til å unngå dem (Sinding, 2020).

REPARASJON

Vi vil alle kunne såre de vi bryr oss om, men heldigvis kan nesten alt repareres, og reparasjonen ligger i det å kunne si unnskyld på en god måte. Reparasjon helbreder ikke bare vonde følelser hos den som får unnskyldningen, det letter også skyldfølelse og skam hos den som sier unnskyld. I de fleste tilfeller gjør det relasjonen nærmere, varmere og sterkere at man får sagt unnskyld på en god måte.

Det er mange måter å si unnskyld på og det finnes ingen fasit for innhold eller rekkefølge. Det viktigste er at handlingen er ektefølt og uten forbehold.

Det er alltid de voksnes ansvar å ta initiativ til å reparere når det skjer noe leit. Selv om det ikke alltid er den voksnes feil, er det vi som må legge til rette for at relasjonen leges. Ved å vise at vi tar ansvar er vi gode rollemodeller for barna. Når vi tar ansvar og ber om unnskyldning for våre feil, lærer vi barnet verdifull kunnskap for livet; et er lov å gjøre feil. Vonde ting vil skje. Det er fint å ta ansvar for sine handlinger. Og vi kan gjøre det godt igjen ved å be om unnskyldning (Sinding, 2020).

Fem steg for å si unnskyld på en god måte:

- 1. Si hva du sier unnskyld for.** Dette setter rammen for samtalen, fanger barnets oppmerksomhet og gjør at barnet slipper å lure på hva som skjer.
- 2. Vis forståelse for – og valider barnets opplevelse.** Forsøk å sette deg inn i barnets situasjon og hvordan det kan ha opplevd det som skjedde. Prøv å merke deg hva som gjorde situasjonen vanskelig, hvilke følelser barnet kan ha kjent på, hva det trengte og finn ord som barnet kan kjenne seg igjen i. Bruk enkle ord som barnet forstår: «*Det må ha vært så.... Jeg tipper at du følte deg... Når jeg... så kan jeg tenke meg at du kjente deg...*» Hvis du gjetter feil gjør det ikke så mye. Det er mye emosjonell læring i at noen andre virkelig prøver å forstå og sette ord på noe du kjenner. Validering er kanskje den viktigste ingrediensen i en god unnskyldning. «Det er ikke rart du følte deg...fordi...». En god validering inneholder aldri ordet «men» - da tar det kraften ut av det man har sagt først, prøv å ta ansvar uten forbehold. Oppgaven er å reparere relasjonen – ikke overbevise den andre om at du ikke har gjort noe dumt.
- 3. Vis ekte anger – og be om unnskyldning.** En god unnskyldning innebærer å vise ekte anger. Pass bare på at følelsene dine ikke blir så sterke at barnet blir redd, får dårlig samvittighet eller føler de må trøste deg.
- 4. Si hva du skulle ha gjort istedenfor og hva du ønsker å gjøre i fremtiden.**
- 5. Vent, lytt og møt barnets reaksjon.** Husk at barnet ikke skal ta ansvar for dine følelser. La være å be om tilgivelse – da føles ikke reparasjonen uforbeholden lenger. (Sinding, 2020)

FEBRUAR 2025

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
5						1	2
6	3 Sevim	4	5	6 Samenes nasjonaldag	7 Planleggingsdag	8	9 Morsdag
7	10	11	12	13	14 Valentinsdag	15 Tomine	16
8	17	18 Noah	19	20	21 Georg	22	23
9	24	25	26 Eivor	27	28		

GRENSESETTING

Det er viktig å forstå barns følelser, men grensesetting er like viktig. Ofte kan vi la være å sette grenser fordi det kan medføre ubehag, men det å kun validere følelser er ikke nok. Barn trenger å erfare at livet ikke er perfekt, og må lære å håndtere urettferdighet, stress, press, kriser og motgang. Det å bli eksponert for, og å takle dette, kan bidra til at barn blir mer robuste og utvikler motstandsdyktighet – det vi kaller resiliens. Det kan også føre til at barna føler de får mer kontroll, utvikler selvstendighet og får et bedre selvbilde.

Det er viktig at barna opplever at omsorgspersoner stiller krav og har forventninger til dem. Når barn opplever motgang, bør vi vise dem at vi forstår at det gjør vondt, men treningen det innebærer å finne ut av det, trenger de selv. Gjennom å håndtere kriser, som øker i antall og alvorlighetsgrad gjennom livet, legges sten på sten i barnets utvikling av robusthet og konflikthåndteringsevne.

Ofte kan omsorgspersoner på impuls ønske å fikse barnas problemer raskt, noe som kan gå på bekostning av grensesetting og barna går glipp av viktig læring. Vi kan også la være å sette grenser for å unngå barnas reaksjoner, eller fordi barnas følelsesutbrudd kan vekke ubehagelige reaksjoner i oss selv – det vi kaller følefeller. Da frarøver vi barna viktige erfaringer de trenger i møte med livet og andre mennesker. Det er fint og normalt å ha følelsesmessige reaksjoner ved grensesetting, det er litt av poenget ved å sette grenser. Følelser og hukommelse er knyttet sammen. Det gjør at vi husker bedre episoder med mye følelser. Fornuftig grensesetting kan gi god læring. Barn trenger å erfare og forstå at verden ikke til enhver tid kan rigges rundt dem selv. Vi lever i et samfunn der andres behov og ønsker også må hensyntas. Å vente på tur, å utsette egne behov og la andre få plass, er helt nødvendig kunnskap barn trenger for å fungere i spill med andre.

Barnets rett til medbestemmelse kan også ofte misforstås som at barnet bestemmer. Medbestemmelse betyr at barnets stemme skal bli tatt på alvor og hørt, ikke at de nødvendigvis skal få det som de vil. Det er de voksnes ansvar å ta ledelsen, og vi må tåle å stå i barnas protester og følelsesutbrudd. Det kan være ubehagelig, og det kan være fristende å gi etter eller avlede barna for å skape harmoni, men dette er å gjøre oss selv og barna en bjørnetjeneste (Sandven, 2023).

For at barna skal utvikle robusthet trenger de robuste voksne. Voksne som evner å sette tydelige grenser, stille krav og tåler å stå i barnas følelser. Det går helt fint an å validere barets følelse, selv om man setter grenser «Jeg forstår at du ikke vil hjem fra barnehagen fordi du har det så gøy i leken, men nå skal vi gå.»

Noen ganger kan omsorgspersoner gi barna for mange valg, det kan føre til utrygghet, frustrasjon og et behov for å forsøke å kontrollere enhver situasjon. Dette kan igjen føre til mer motstand og eskalering av følelser, barna forsøker ubevisst å teste hvor vi står og om vi har kontrollen. Voksne som viser at de har kontroll i en situasjon som er vanskelig for barnet å håndtere, inngir trygghet. Barn er ikke modne nok til å ta ledelse eller kloke valg for seg selv, den jobben er det vi voksne som må gjøre. Barn trenger tydelige voksne som setter fornuftige grenser på en rolig, klok måte, og står stødig i barnas følelsesutbrudd.

Fire steg for å sette en grense (Sinding, 2020):

- 1. Gjør klar kroppen og væremåten din.** For å få kontakt må du tilpasse kraft, tempo og intensitet til der barnet er. Er barnet rolig kan du også være rolig, hvis barnet roper må du skru opp kraften litt. Du kan gjerne være tydelig, bestemt og sterk, men ikke bli skremmende.
- 2. Sjekk inn med følelsene dine.** «Circle of security» har en fin huskeregel om at du skal være «større, sterkere, klokere og god». Forsøk å finne frem til varmen og empatien for barnet, og finn frem trygghet, selvtilit og stødighet uten å være dømmende eller sint.
- 3. Si hva du skal si.** Si fra på en tydelig måte; kort, tydelig og konsist, uten for mange ord. Dette er ikke et tidspunkt for lange forklaringer, overbevisning eller å snakke om verdier, moral og karakter – slike samtaler kan man ha når det er roligere. En god oppskrift er å først validere kort (Det er ikke rart at du vil...fordi...) og så gå til grensesetting (likevel vil jeg at...). Forsøk å være tydelig (Nå vil jeg at du rydder opp). Husk også at du setter en grense, ikke stiller et spørsmål (Nå skal du legge deg vs. Vil du legge deg?)
- 4. Stå støtt!** Det gjelder å holde på grensen og være trygg på at du gjør det riktige. Det kan hende du kan justere grensen og være fleksibel dersom du får ny informasjon fra barnet, men du skal ikke endre på grunn av egne følelser.

MARS 2025

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
9						1	2 Fastelavn Vilma Jens
10	3	4 Njal	5	6 Peder	7	8 Kvinnedagen	9
11	10	11	12	13 Personalmøte	14 Gunnar	15	16
12	17 Elisabeth	18 Mia	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29 Eid	30
14	31						

KUNSTEN Å SI NEI

Bye påpeker, i likhet med mange pedagoger, psykologer og andre fagpersoner som jobber med barn og familier, at mange barn som vokser opp i dagens samfunn bestemmer, kommanderer og tar ledelse i eget liv på en måte som er ytterst uheldig for deres utvikling. Mange barn får ansvar de ikke er modne for, de får valg og må ta avgjørelser de ikke forstår konsekvensene av, enten fordi foreldrene ikke tør å si «nei», eller ikke orker å ta kampen. Konsekvensene blir en voksengenerasjon som har lært at verden kretser rundt dem, at «nei» ikke er et ord som benyttes og at man kan få det man ønsker servert på et sølvfat. Men slik fungerer ikke voksenverdenen. Vi må lære barna våre å håndtere verden på en god og hensiktsmessig måte. Man vil møte mange «nei» som voksen og forhåpentligvis har vi lært og fått med oss de riktige verktøyene for hvordan vi møter dette svaret. For «nei» er også et svar, et ganske godt svar mange ganger.

Det er viktig at vi tør å si «nei» til barnet, tør å sette grenser og rammer etter barnets alder og modenhet. Da bygger vi den gode grunnmuren som gir barnet gode verdier, og de beste forutsetninger for å bli en god voksen som står trygt i seg selv. Vi vil møte kamper, og må stå støtt i dem. På samme måte som vi ønsker at barnet en gang, om mange år, skal stå støtt i det det måtte møte i livet (Bye, 2023).

Noen hjelpsomme tips:

- Gjennomfør alltid det du forteller barnet skal skje. Vær konsekvent og vis barnet at du mener det du sier. La barnet få to sjanser. Nytt ikke det, fortell barnet at du må hjelpe det med å gjennomføre det som har blitt bestemt. Prøv også å vise empati ved å bekrefte barnets ønske, men vær samtidig tydelig på at i dette tilfellet må det du har bestemt skje. Her kan du også fortelle kort grunnen til det.
- Hvis barnet begynner å gråte, så la det få lov til å vise følelser og stå i det. Dette vil skje gang på gang. Prøv å beskriv følelsene du ser barnet strever med og bekreft dem, ikke avled. Vi voksne setter tydelige grenser og barnet reagerer med sinne, fortvilelse og gråt. Men, etter hvert har de lært seg hvilke grenser vi er nødt til å sette.
- Ikke gi barnet valg når noe er bestemt. I stedet for å si «vil du ta på jakken?» kan det være en ide å si «kom, nå skal vi ta på jakken.»
- Ros er alltid oppmuntrende og gir motivasjon (Angelsen, 2010).

Vær så snill å si «nei» til meg.

«Kjære mamma, pappa, bonusforeldre, besteforeldre, barnehagepersonale og alle dere som er meg nærmest og elsker meg høyest. Vær så snill å si «nei» til meg.

Jeg ønsker meg alt! Jeg vil ha hele verden og jeg vil bestemme over mitt eget liv. Men det er jeg ikke moden for enda, så vær så snill, hjelp meg. Si «nei» til meg, sett klare grenser og rammer for meg og vær konsekvent med meg. Gi meg spillerom innenfor de trygge rammene og la meg få prøve meg frem, la meg feile, falle og reise meg. La rammene utvide seg og bli større etter hvert som jeg blir eldre, etter hvert som jeg modnes og lærer.

Lær meg hvordan jeg viser og regulerer følelsene mine på en god måte. Lær meg gode verdier, å være snill mot andre, å bruke hjelm når jeg sykler og å si tusen takk om noen hjelper meg eller jeg får noe.

Du må lære meg å ivareta menneskene rundt meg, lære meg å akseptere at jeg ikke alltid kan være først i køen. La meg erfare, lære og tåle at noen ganger får jeg JA, andre ganger får jeg NEI. Lære meg at jeg får lov til å være sint, til og med kjempesint, men jeg får ikke slå.

Måten du lærer meg dette kjære mamma, pappa, bonus, besteforelder, du som elsker meg, er ved å være et godt forbilde for meg, ved å tørre å si «nei» til meg om du ikke er enig eller jeg ikke er stor nok til å håndtere avgjørelsen eller dens konsekvenser. Om du aldri sier «nei» til meg, vil jeg bli overveldet, jeg vil få større ansvar enn jeg er moden for. Jeg vil tro jeg er sjefen din mamma. Jeg vil tro jeg bestemmer over pappa og kan si hvor bestemor skal sitte eller kommandere bonusmammaen min rundt.

Jeg vet du vil jeg skal bli en god voksen en dag, en som har en god og stabil grunnmur, gode verdier og solid tro på seg selv. Alt dette må du lære meg.»

Hjertesukk fra et barn (Bye, 2023)

APRIL 2025

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
14		1	2	3 Siri	4	5	7
15	7 Louis	8	9	10 Personalmøte	11	12	13
16	14 Alva	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24 Merethe	25 Planleggingsdag	26	27 Helle Sofie
18	28	29	30				

DET FYSISKE MILJØET – ROM FOR LEK

«Barnehagen skal inspirere til og gi rom for ulike typer lek, både inne og ute. Barnehagen skal bidra til at alle barn kan oppleve glede, humor, spenning og engasjement gjennom lek» (KD, 2017)

Lekekloke barnehager gir barna uimotståelige fysiske rom. Hva vi tilbyr barna å leke med er helt avgjørende for deres muligheter til å bygge opp lange tankerekker, oppleve mening og oppdage nye sammenhenger. Areal som ikke er utformet etter barnas behov og interesser og som hverken inspirerer eller inviterer, kan gjøre at mange barn blir rastløse, andre destruktive, passive eller motløse. Et ubevisst innredet rom kan hindre lek, hindre barna i å fordype seg i lek og hindre samhandling. Dette kan føre til mer støy, mer kaotisk lek, flere konflikter, frustrasjon og flere irettesettelser. Hva rommer byr på av utfordringer og invitasjoner, er på den måten avgjørende for hvilket inntrykk barna får av seg selv og hvem de blir. En bevissthet om hva man tilbyr i rommene har stor innvirkning på hva barna leker, hvem de leker med, hvor variert og hvor lenge de leker. Rommet har betydning som et møtested mellom mennesker - å skape gode relasjoner er mye lettere når man har fristende steder å møtes og materiell å samarbeide, improvisere og samles om. Gode rom kan være med å legge til rette for flere gode møter, for improvisasjon og nye oppdagelser.

Rommene bør by på en kombinasjon av trygghet med faste elementer, men også nye utfordringer som skaper nysgjerrighet og spenning. Kunsten er å finne den rette balansen slik at barna kjenner lekelysten bruse hver dag. De materielle mulighetene skal først gi barna ideer til hva de kan gjøre, deretter hjelpe dem å utvikle ideen sin, tro på den og holde på den.

Å skape gode lekerom handler i stor grad om å bestemme seg for hvilken lek man ønsker å gi næring til, i stedet for å gi barna hundre ideer til lek som spriker i alle retninger. Deretter gjør man et rikt mangfold av materiell tilgjengelig – materiell som kan hjelpe barna å utdype og skape langvarig lek. Vi koder rom med gjenstander, møbler, lys og materialer. Med koding menes å gi rommet identitet med materiell som tydelig viser hvilken virksomhet man tenker kan foregå der (Brendeland, 2018).

LEKEMATERIELL

Vi kan skille mellom begrepene leketøy og lekemateriell. Leketøy er objekter som er produsert med hensikt å bli lekt med. Lekemateriell omfatter også objekter som barn finner muligheter i – som ikke er laget for lek i utgangspunktet. Mye leketøy er utformet med tanke på en stunds aktivisering, ikke for å skape ting verden aldri før har sett eller lage nye fantasifulle og lekende tankerekker om og om igjen. Barna tømmer mye av det statiske leketøyet for muligheter etter kort tid fordi det gir barna lite motstand, utforskningsalternativer eller inspirasjon.

Uten inngående forståelse av lek står vi i fare for å kjøpe materiell som ikke gir varig lekelyst, eller åpner for å bruke mulighetenes tankegang til fulle. Barnehager må undersøke materiellets lekeverdi før de avgjør hva som skal være tilgjengelig for barna. Det beste lekematerialet er det som først og fremst gir glede og begeistring, og gir barna ideer og muligheter. Lekeverdien kan bedømmes ut fra hvor ofte, hvor lenge og hvor variert de bruker objektene.

Når vi skal skape gode lekeareal i barnehagen, må materiell som går inn under kategorien *løse deler* danne grunnlaget - grunnmateriell som barna ser muligheter i. Det er ting som ikke har en fasit, som ikke kan lekes «feil» med. Det skal kunne flyttes og manipuleres, og omdefineres til å kunne bli noe annet, det gir ikke føringer. Det kan være store objekter som esker, planker, puter og møbler, eller mindre objekter som papir, tape, garn, skjell, klosser og fliser. Det gjelder i rom både for de yngste og de eldste barna og til alle typer lek. Klassisk leketøy, som bilder, dukker og dyr skal også vurderes. En god kombinasjon av løse deler og velvalgt leketøy kan gi en god balanse i rommene.

Man kan tilføre rommet liv og lekelyst ved å tenke på hvordan det taler til barnas sanser. En materielt rik avdeling er multisanselig; der skal det være ting som lager lyd, spennende lukter, smaker, strukturer og variasjon i stofflighet som gir huden litt å jobbe med. Bruken av farger og lys kan gi øynene noe å feste blikket på. Behovet for sanselige lekerom fortsetter hele barnehagealderen. I alle rom for barn må man derfor vurdere de estetiske kvalitetene – fra lys og møblering til hva materialene er laget av. Materiellets sanselige kvalitet skal være variert og forlokkende (Brendeland, 2018).

MAI 2025

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
18				1 Arbeidernes dag	2	3	4 Aurora
19	5	6	7 Alvilde	8 Frigjøringsdagen	9	10	11
20	12	13 Dugnad Årsmøte	14	15 Anne	16	17 Grunnlovs- dagen	18
21	19	20	21	22	23 Sumaya	24 Therese	25
22	26 Luka	27	28 Albert	29 Kristi Himmelfart Lucas	30	31	

Å SKAPE ROM FOR DE YNGSTE

De yngste barna har en egen evne til å «gjøre fellesskap». Det vil si at de møtes, gjør bevegelser, imiterer hverandre og frydefullt deler følelsen av å være en gjeng. Materiellet skal gi barna glede, opplevelser, sanseerfaringer og lette samhandling med andre i rommet.

Avdelingen må derfor by på tydelige møtesteder der interaksjon og improvisasjon er målet. Ved å skape møteplasser får barna interessepunkter som gir trygghet og vekker interesse. Barna kan bevege seg mellom stedene, være kreative, samspillende og utforskende. De tar med seg erfaringer, følelser, sanseinntrykk og læring fra ett møtested til neste. Barn, voksne og materiell kan møtes: **på** noe, **under** noe, **rundt** noe eller **i** noe. Når møtestedene er markert, kan man diskutere hva man skal tilby av sanselige utfordringer på dem. Hva skal lokke, overraske og invitere til utforskning og samhandling?

For å tilrettelegge rommet for de yngste barna er det lurt å ta utgangspunkt i hva de liker å holde på med og hva de gjør når de leker:

- **Gjemme** (gjemmesteder, krypinn, huler, gardiner, speil)
- **Tumle** (bevegelse, kroppslig utfoldelse, madrasser, puter)
- **Sanse** (struktur, farger, lyder, smaker, skattekister, flasker)
- **Helle, grave og tømme** (vannlek, sandkasse)
- **Åpne, lukke og putte** (puttekasser, rør, esker, hull)
- **Frakte og flytte** (vesker, puter, klosser, bøtter, baljer, kurver)
- **Fikle, trykke og taste** (fiklebrett, fiklevegg, fiklebord)
- **Musisere** (musikk, snagkort, regler, instrumenter, lyder, dans)
- **Kaste og trille** (ball, ting med hjul, biler)
- **Stable og rase** (klosser, bøtter)
- **Trekke, skyve og dra** (stoffer, leker med snor)
- **Late som** (utkledding, kjøkkenkrok, dukkelek, biler)

De yngste barnas lek er preget av flyt og bevegelse, og de trives godt i miljøer som tillater denne flyten. Lave hyller skaper kroker, samtidig som de gir bevegelsesmuligheter og oversikt. Tilgjengelige lekematerialer er også viktig. For at barna skal finne ro i rommet, er det viktig at de voksne sitter sammen med barna så lenge og ofte som mulig, improviserer med barna og leker med dem (Brendeland, 2018).

ROM FOR DE ELDSTE

I lekearealer for de eldste barna er det fortsatt viktig å lage rom ut fra det barna liker å leke. For å ikke ekskludere barn for noen former for lek, må vi tilføre materiell for å gjøre alle rom mer interessante for alle. De eldste barna kan være med å innvirke på valg av utforming av rom og lekemateriell.

For å tilrettelegge for de eldste barnas lek kan man skape soner der bygg og konstruksjon i lite format kan foregå i et avgrenset areal, mens rollelek med kostymer, rekvisitter og bygging i stor skala kan foregå i et annet. Materialutforskende lek kan passe inn ulike steder – blant annet ved bordene og i garderober og bad.

Rolleleken trenger stor plass. Langs rollelekens løype liker barna å få kostymer og rekvisitter presentert som et mulighetens torg:

- Kostymer
- Rekvisitter (barna foretrekker «ekte vare», f.eks ekte kjøkkenutstyr fremfor leketøy i plast, bruk gjenbruksbutikker)
- Magiske koffert(er) (temakasser)
- Temarom (med utgangspunkt i barnas interesser)

Bygg og konstruksjon av store byggverk, som hytter, hus, kjøretøy, åpner rolleleken for flere barn, også for «jobberne» de som liker fysisk lek med store bevegelser, samt inviterer til samarbeid om å skape:

- Materiell til å bygge stort med (bord, stoler, stoffer, tepper, klyper, madrasser, puter, planker, rør, kjegler, kasser)
- Ekstramateriell (ratt, tastatur, hjul, lys, lommelykter, strikk)
- Stativer og stillaser til hyttebygging (Bord, stokker, planker)

Bygg, konstruksjon og lek i «liten skala». Der barna kan lage en minivariant av den virkelige verden: biler, togbaner, små dukker, dyr og klosser er eksempler på leketøy som passer til dette. Et beskyttet rom med lite gjennomgangstrafikk er ideelt for bygging i liten verden:

- Biler med tilbehør (løse deler til å lage baner, bruer, miljøer)
- Dyr med tilbehør (stoff, planter, naturmaterialer, gjerder, klosser)
- Byggemateriell (treklosser, gjenbruksmaterialer, rør, sneller o.l.)
- Dukkehus (materialer til å skape hus og møbler selv)
- Speil, platå, lys, mandala og hjemmelagde elementer kan også berike leken (Brendeland, 2018).

JUNI 2025

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
22							1 Fredrik
23	2 Internasjonal dag for følelser	3	4 Magnus	5 Verdens miljødag Personalmøte	6	7 Kristin	8 1. pinsedag
24	9 2. pinsedag	10	11	12	13	14	15
25	16 PRIDE-uke	17	18	19	20	21	22
26	23	24 Sankthans Ellinor K	25	26 Maya	27 Live	28	29
27	30	31					

INKLUDERING - MARKERING AV PRIDE

I juni markerer vi i Kardemomme Pride. Det har blitt en tradisjon der vi, sammen med barna, løfter felles verdier som barnehage og skole bygger på. Aktivitetene i Pride, eller mangfoldsuke som mange også kaller det, er tilpasset barnas aldersnivå og modenhet.


Det har blitt en debatt om barnehager og skoler skal markere Pride med regnbueflagg eller ikke. Vi i Kardemomme er ikke i tvil – barnehagen skal motvirke alle former for diskriminering og fremme nestekjærlighet. Dette står i Rammeplan for barnehagen (KD, 2017) – et viktig styringsdokument som alle barnehager er pålagt til å følge.

Selv om Rammeplanen sier at barnehagens arbeid skal skje i forståelse og samarbeid med hjemmet, understreker rammeplanen også at «*både foreldrene og personalet må forholde seg til at barnehagen har et samfunnsmandat og verdigrunnlag som det er barnehagens oppgave å forvalte*». Dette verdigrunnlaget består eksplisitt av verdier som respekt for menneskeverdet, nestekjærlighet, åndsfrihet, likeverd og solidaritet.

Når verdien likeverd konkretiseres i rammeplanen, gjøres det gjennom å understreke at «*barnehagen skal fremme likeverd og likestilling uavhengig av kjønn, funksjonsevne, seksuell orientering, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk, etnisitet, kultur, sosial status, språk, religion og livssyn*». Rammeplanen sier også at «*barnehagen skal bruke mangfold som ressurs i det pedagogiske arbeidet, støtte, styrke og følge opp barna ut fra deres egne kulturelle og individuelle forutsetninger. Barnehagen skal synliggjøre variasjoner og verdier, religion og livssyn. Det skal være plass for en åndelig dimensjon i barnehagen som må brukes som utgangspunkt for dialog, respekt og mangfold*». Videre spesifiserer planverket at «*barnehagen skal synliggjøre et mangfold i familieformer og sørge for at alle barn får sin familie speilet i barnehagen*» (KD, 2017).

Barnehagen skal altså ikke bare akseptere og tolerere, vi skal fremme og synliggjøre et mangfold. Å heise regnbueflagget er en måte å gjøre nettopp dette.

Når kulturelle, religiøse og livssynsmessige overbevisninger innebærer en innskrenkning av likeverd knyttet til seksuell orientering, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk, kan det oppstå krevende situasjoner. Vurderingen er likevel ikke så krevende: Religionsfriheten strekker seg langt, men friheten stopper der den legger begrensninger på andres rettigheter. Foreldres frihet til å oppdra barn i henhold til egen overbevisning gir ingen rett til å innskrenke andre barn og foreldres rett til å synliggjøre sin familieform. Menneskerettighetene er utformet slik at alles grunnleggende menneskeverd beskyttes, og at minoriteter vernes for majoriteters krenkelser. Dette er en helt grunnleggende demokratiforståelse: en eventuell flertallsmening er ikke demokratisk om den fører til en innskrenkning av minoriteters menneskerettigheter (Iversen m.fl, 2024).

Rammeplanens verdier forsøker vi å løfte gjennom hele året, men i juni er det ekstra viktig å fokusere mer på dette temaet. I juni prydes hele byen av regnbueflaggene som symboliserer felleskap og friheten til selv å definere sin identitet, kjærlighet og seksualitet. Barna er opptatt av det som skjer rundt seg og de stiller oss spørsmål som vi ønsker å gi ærlige og reflekterte svar på. I områder der mange ikke aksepterer et mangfold knyttet til seksuell orientering, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk, er det ekstra viktig å synliggjøre at alle familieformer er velkomne. I barnehagen ønsker vi å forklare og fortelle, samt gi barna perspektivutvidelse og identitetsbekreftelse, knyttet til ulike former for mangfold. Vi ønsker at alle barna i Kardemomme skal oppleve å være inkludert i fellesskapet, at de har rett til å være seg selv og å være stolte av den de er. 



JUNI ER PRIDE-MÅNED

- Alle barn er like mye verdt
- Alle barn har rett til å være seg selv
- Alle barn har rett til å elske den de vil
- Alle barn har rett til å bli hørt
- Ingen barn skal diskrimineres
- #barndombetryalt

- Alle barn har rett til å være seg selv.
- Jenter kan like jenter. Gutter kan like gutter. Og noen liker begge deler.
- Barn kan være født gutt, men føle seg som en jente. Eller omvendt.
- Barn kan ha to mammaer, to pappaer, en av hver, eller andre omsorgspersoner.
- Alle barn fortjener respekt, kjærlighet og trygghet fra voksne i livet sitt, uansett hvem de er og hvem de liker.
- Pride er ikke bare for voksne. Pride er for alle.

JULI 2025

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
27		1	2	3	4	5	6
28	7 Sommerstengt uke	8	9 Mathias	10	11	12	13 Peter
29	14 Sommerstengt uke	15	16	17	18	19 Emma	20
30	21 Sommerstengt uke	22	23	24	25	26	27
31	28 Sommerstengt uke	29	30	31			