

ÅRSPLAN



2026 - 2027

ÅRSPLAN FOR KARDEMOMME BARNEHAGE 2026-2027

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 49 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 vi 14 barn i alderen 1-2 år. I begynnelsen av barnehageåret legger vi vekt på å bli kjent med hverandre og komme inn i rutinene på avdelingen. God omsorg og faste rutiner skaper trygghet og oversikt for barna. Vi setter av god tid til de ulike hverdagssituasjonene og legger vekt på kvalitet i disse.

Jonatanbarna er nysgjerrige og vil utforske omgivelsene sine. Når alt er nytt, er selv de små tingene spennende, og det er en hel verden å oppdage. Vi gir barna tid og rom til å utforske og oppdage. Vi voksne er til stede, sammen med barna, for å undre oss, gi trygghet og sette ord på det vi ser og opplever sammen. Å gjøre ting sammen er viktig for gruppefelleskapet, og humor og glede er det mye av på Jonatan. Barna viser stor glede over å være sammen med sin gjeng, det oppstår ofte spontane jubelutbrudd og barna viser mye omsorg for hverandre.

For Jonatanbarna er selvstendighet viktig. Det gir økt selvfølelse å oppleve mestring. Vi tar oss god tid og oppmuntrer barna til å prøve selv, hjelpe hverandre, hjelpe til og bidra der de kan. Vi har forventninger og tillit til at barna klarer ting selv og tar vare på hverandre; alt fra å finne frem tingene sine, kle på seg, rydde, dele ut matbokser, vaske hender, trøste hverandre, vise omsorg, dele, inkludere hverandre i leken, være med i butikken, delta i matlaging, baking og vasking. Gjennom å få delta aktivt i egen hverdag og i hverdagssituasjonene får barna verdifulle erfaringer. Ved å ha forventninger tilpasset den enkeltes nivå, og støtte barna i å få til, får barna mestringsopplevelser og en følelse av å være viktige for felleskapet. Å oppleve at man «klarer selv» og er kompetent styrker selvfølelse og selvtillit.

Jonatanavdelingen er tilpasset de yngste barnas behov. Vi har god tumleplass, med et puterom hvor vi kan klatre, balansere, hoppe, turne på madrasser og skli. Avdelingen har mange madrasser og puter, et litte dukkehus hvor man kan gjemme seg bort, samt et grupperom hvor man kan bygge, kle seg ut og drive med formings- og bordaktiviteter. Vi har også flere speil på avdelingen. Å oppdage seg selv er viktig for de yngste. Barna er glade i å titte i bøker, leke familielek, kle seg ut, leke med biler og tog, bygge og "lage mat" i kjøkkenkroken. 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, selv om de fortsatt leker mye ved siden av hverandre. Barn i 0-2 års alderen elsker å være i bevegelse, bruke kroppen og tumle rundt sammen med jevnaldrende. De yngste barna forstår verden kroppslig og uttrykker seg gjennom kroppen, i tillegg til lyder og ord.

Hver dag har vi samlingsstund. Barna har hvert sitt buemerke og en egen sang. Vi bruker tegn-til-tale og 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 sang og musikk i hverdagen og 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, men som oftest holder vi oss i nærmiljøet.



JESPER:

På Jesper er vi 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 forskjellige interesser og vi liker å kle oss ut.

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 lange tog- og bilbaner. På Jesper har vi 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 deler oss ofte i to grupper da vi drar på tur men av og til drar vi også hele avdelingen sammen. 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 her 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 følger vi "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, tilleggstudanning 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.

Personalet vet at rutiner og trygge rammer er viktig for at barnehagehverdagen skal oppleves forutsigbar og trygg, samtidig som vi har 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: Viktoria Silseth – barnehagelærer

Pedagogisk medarbeider: Nadia Afgan

Pedagogisk medarbeider: Kristine Lind Strandskogen - spesialpedagog

JESPER:

Pedagogisk leder: Line Rue – barnehagelærer

Pedagogisk leder: Therese S. Sandsbråten- barnehagelærer

Pedagogisk medarbeider: Guri Aspelund – helsesykepleier

Pedagogisk medarbeider: Sumaya Afgan

Pedagogisk medarbeider: Sevim Saritas – barne- og ungdomsarbeider

JONATAN:

Pedagogisk leder: Marlen Klætte – spesialpedagog/ bhg.lærer

Pedagogisk leder: Merethe Rennemo – barnehagelærer

Barnehagelærer: Ragnhild H. Lykke – barnehagelærer

Pedagogisk medarbeider: Tuva Wällensjö- Fjell – bachelor i pedagogikk

Pedagogisk medarbeider: Anne Østbakken - barne-og ungdomsarbeider



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 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

I 2025-2026 startet vi et utviklingsarbeid i Kardemomme, med tema «Livsmestring». Oslo kommune har gjennom prosjekt «Økt livsmestring», utviklet et felles kompetanseløp for ansatte som jobber med barn og unge, for å forebygge ungt utenforskap og konsekvenser av barndomsbelastninger. Dette kompetanseløpet fortsetter vi med, og tema og en del av årsplanen fra 2025-2026 videreføres derfor til 2026-2027, med tillegg og justeringer for årets arbeid.

I forlengelse av tema livsmestring, vil vi i år trekke inn lekemiljø, risikolek og hvordan vi skal jobbe for å skape robuste barn.

HVA ER LIVSMESTRING? (uis.no)

Livsmestring kan defineres som *«å utvikle ferdigheter og tilegne seg praktisk kunnskap som hjelper den enkelte til å håndtere medgang, motgang, personlige utfordringer, alvorlige hendelser, endringer og konflikter på en best mulig måte, samt å skape en trygghet og tro på egne evner til å mestre også i fremtiden».*

I barnehagen handler dette i første rekke om å bidra til at barna utvikler et positivt selvbilde gjennom mestringsopplevelser. Barnehagen skal støtte barna i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser. I praksis handler dette om noe mer enn bare å forebygge eller unngå problemer. Det handler også om å oppleve nytelse og glede, samt fravær av negative følelser og opplevelser. Livsmestring utvikles ved at vi får mulighet til å bruke egne evner og utvikle oss, oppleve mening, autonomi og dele mål og verdier i et fellesskap. Når barndommen som leves i barnehagen er preget av livsglede og lykke vil det være et godt utgangspunkt for å oppnå livsmestring (uis.no)

RAMMEPLANEN OM LIVSMESTRING OG HELSE (KD, 2017)

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 (KD, 2017)

Livsmestring i barnehagen dreier seg om å få støtte fra ansatte til å kjenne på mestring, livsglede, omsorg og fellesskap. De voksne skal samtale med barna om hvordan de kan klare ting selv, hjelpe dem med verktøy slik at de er rustet til å for eksempel tåle motgang, hjelpe til å regulere følelser, og være barnas trygge havn mens barna utforsker. Barnehagen skal være et helsefremmende miljø for alle barn. For å oppfylle disse målene bør barnehagen blant annet:

- Skape et trygt og støttende miljø hvor alle barn føler seg sett og verdsatt.
- Fremme barns fysiske helse gjennom gode rutiner for kosthold, fysisk aktivitet og hygiene.
- Styrke barns psykiske helse ved å tilby omsorg, støtte og positive relasjoner.
- Arbeide aktivt for å utjevne sosiale forskjeller ved å tilrettelegge for alle barns behov.
- Fremme trivsel, livsglede og mestring ved å tilby varierte aktiviteter og anerkjennelse av barns innsats.
- Være oppmerksom på og forebygge krenkelser og mobbing, og ha tydelige rutiner for å håndtere slike situasjoner når de oppstår.
- Følge opp krenkelser og mobbing grundig, med fokus på å stoppe urett og skape en trygg hverdag for alle barn.

Dette arbeidet krever en helhetlig tilnærming og samarbeid mellom ansatte, barn og foresatte for å sikre at barnehagen er et godt sted å vokse opp og utvikle seg (Gausel, 2025).

LIVSMESTRING OG ET PSYKISK HELSEFREMMEDE MILJØ

Et psykisk helsefremmende miljø for barn inneholder enkelte godt dokumenterte kjerneelementer:

- Alle bør ha tilgang til miljøer med vennskap og sosial støtte, og oppleve positive relasjoner til voksne, jevnaldrende og yngre. Det betyr blant annet at ingen bør utsettes for diskriminering, mobbing eller å bli holdt utenfor fellesskapet.
- Alle bør få oppleve mestring. Ingen bør oppleve å tape på alle områder i livet. Kravene en utsettes for, bør være rimelige ut fra den enkeltes forutsetninger og muligheter. Å lykkes med noe bidrar til et positivt selvbilde og en positiv identitet.

- Alle bør få muligheter til engasjement og være med å påvirke sin egen hverdag og sine omgivelser. Dette bidrar til å skape positive holdninger og motvirke passivitet og likegyldighet (Melvold, 2018)

RELASJONERS BETYDNING FOR LIVSMESTRING

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 den 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 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.

Forskning viser at noen relasjoner i barnehagen ikke er gode nok. Da kreves det at de ansatte ser og er villige til å endre egen atferd og væremåte. Ofte trengs det mer positiv kommunikasjon og flere positive interaksjoner mellom den ansatte 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.

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, og gi barna tilpassede reaksjoner. Samspeillet med barna må også være preget av turtaking i flere omganger. 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. 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. Praksisfortellinger fra vanlige hverdagssituasjoner kan være et godt utgangspunkt for felles refleksjoner rundt voksen-barn relasjonene (Drugli & Lekhal, 2019).

LIVSMESTRING OG MESTRINGSOPPLEVELSER

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. Barna 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.

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» (Drugli & Lekhal, 2019).

LIVSMESTRING OG FØLELSER

Positive følelser

Når barn har det bra og trives, vil de vise positive følelser som glede, interesse, nysgjerrighet 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 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 forstår når de 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 det, 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 foresatte og andre fagpersoner, i tillegg til mange positive opplevelser i barnehagehverdagen (Drugli & Lekhal, 2019).

LIVSMESTRING OG LIVSGLEDE

Omsorg, trivsel, vennskap og lek er sentrale verdier i barnehagen. Glede nevnes mange ganger i Rammeplanen, og det legges føringer om at barn skal oppleve lykke og livsglede i barnehagen. Livsglede er synonymt med livskraft, livsvilje, vitalitet, aktivitet og energi. Livsglede handler om overskudd og energi i hverdagen, og om en begeistring og forventning om hva livet har å by på.

Livsglede er nært beslektet med det vi betegner som lykke. Vi kan skille mellom to former for lykke; øyeblikkslykke (hedonisk) og engasjementslykke (eudaimonisk). Øyeblikkslykken handler om fryd, glede, fornøyelse, lyst og velbehag i nuet. Denne formen for lykke ser vi ofte i barnehagen. Det kan være barn som huler og fryder seg over å plaske i søledammer, eller en som hviner av lykke når husker går høyere og høyere. Engasjementslykke dreier

seg om en lykke knyttet til det å være i prosess, å være intenst opptatt av en aktivitet, eller å være engasjert i meningsfulle oppgaver. Også denne formen for lykke kan vi se i barnehagen, for eksempel når barn planlegger en fantasifull lek eller er i kreative og skapende prosesser.

Humor er essensielt for barns utfoldelse og livsglede, og anses som en vesentlig del av et lykkelig liv. Barnehagens oppgave blir å anerkjenne humor og glede hos barna, og hjelpe dem å ta vare på den og utvikle den videre. Det å kunne le og fryde seg sammen er befriende. Humor og begeistring gir livsglede, energi og overskudd til både barn og ansatte, og bidrar til det viktige fellesskapet i barnehagen.

Hallowell beskriver veien til lykke hos barn som en sirkel med fem temaer, som bygger på hverandre i en evig forstøkende sirkel.

Tilknytning er den første og mest grunnleggende sirkelen. Ut fra følelsen av å høre til og bli elsket, kan barnet slå seg løs i **leken**, som er det neste steget. Leken gir muligheter for **øvelse**, prøving og feiling, som igjen gir utholdenhet, disiplin og konsentrasjon. Etter øvelse kommer den gode **mestringsen**, og **anerkjennelse** som en grunnleggende opplevelse av å mestre og anerkjenne seg selv, å være godtatt, kunne bidra og høre til. Barnet opplever seg verdifullt, anerkjent og tilknyttet, og sirkelen kan fortsette (Størksen, 2018).

ØKT LIVSMESTRING – ET OPPLÆRINGSMATERIELL MOT UTENFORSKAP (oslo.kommune.no)

Å arbeide med «økt livsmestring» gir nyttige verktøy som personalet kan bruke i arbeidshverdagen. Verktøyene kan bidra til å forstå hvordan man kan hjelpe barn som står i fare for å falle utenfor. Hva skal man se etter? Hvordan snakke med barna? Og hva er god hjelp? Man lærer om hvordan hjernen, stressresponsen

og regulering fungerer. Ny kunnskap om hjernen har lært oss at nye gode erfaringer med trygge voksne kan kompensere for negative erfaringer i barnets liv. Hvordan vi møter barn og unge har derfor mye å si. Det som utgjør en viktig forskjell for barn som lever med barndomsbelastninger er å ha minst ett godt forhold til en voksen - det kan endre hvordan livet blir.

Opplæringen gir økt forståelse for hvordan både barn og voksne reagerer og hvorfor, slik at man kan møte barna på best mulig måte. Opplæringen gir også noen verktøy som kan være god hjelp i møter med barn og unge som utfordrer. Ofte vet ikke personalet hvor viktig de er for barna. Barn og unge med de største behovene risikerer å få minst, fordi de oppfører seg på måter som gjør det vanskelig for andre å gi dem det de trenger. Atferden deres kan gjøre at det ikke alltid er like lett å være tålmodig, og det kan hende at man på et tidspunkt har lyst til å gi opp. For å sikre at de barna som trenger det mest også får god hjelp, er det viktig at personalet får en felles forståelse, et språk og verktøy og metoder som gjør det lettere å være den trygge voksne, også i situasjonene som virkelig utfordrer. (oslo.kommune.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 refleksjoner og 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:

Barnehageloven, Kunnskapsdepartementet, 2005
Barnehagens betydning for livsmestring. Lehn, E. W. & Sivertsen, A. H. Fagbokforlaget, 2025
Barnehagens fysiske inne- og utemiljø, Sandseter & Storli, Universitetsforlaget, 2020
Fire faktorer som fremmer barns livsmestring, Drugli & Lekhal, Utdanningsnytt, 2019
Foreldre må tåle å se at barn opplever ubehag og frykt, Ive Tandberg, barnehage.no, 2025
Lekelyst, Brendeland, Pedagogisk Forum, 2018
Livsmestring i barnehagen, uis.no, 2020
Livsmestring i barnehagen, Gausel, barnehage.no, 2025
Livsmestring i barnehagen – å bære sin egen bagasje, Melvold, Kommuneforlaget, 2018
Livsmestring og livsglede i barnehagen, Størksen, Cappelen Damm Akademisk, 2018
Oslostandard for samarbeid og sammenheng mellom barnehage og skole, Oslo kommune, 2018
Rammeplan for barnehagen, Kunnskapsdepartementet, 2017
Raising a Secure Child, Hoffman, K., Cooper, G., & Powell, B., Guilford Press, 2017
Risky Play in Children's Emotion Regulation, Social Functioning and Physical Health, Sandseter, 2023,
Økt livsmestring, oslo.kommune.no
Å skape rom for mening, Melvold m.fl, Kommuneforlaget, 2023



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 I BARNEHAGEN



Trygge barn trives bedre, lærer mer og utvikler gode relasjoner. Tilknytning og trygghet er derfor en av barnehagens viktigste oppgaver.

♥ HVA ER TILKNYTNING?

Tilknytning handler om barns behov for nære og stabile relasjoner til voksne. Gjennom gode relasjoner utvikler barnet en indre trygghet som gjør at det tør å utforske, leke, lære og knytte vennskap.



♥ HVA ER TRYGGHET?

Trygghet betyr at barnet opplever seg sett, forstått og ivaretatt. Når barnet er trygt, vet det at det kan få støtte, trøst og hjelp når det trenger det. Da tør barnet å prøve nye ting og møte verden med nysgjerrighet.



♥ DEN VOKSNES ROLLE

Voksne i barnehagen skal være varme, tilstedeværende og lydhøre. Vi skal møte barnet med respekt, vise forståelse og hjelpe det med å regulere følelser. Gjennom små øyeblikk i hverdagen skapes store forskjeller i barns liv.



♥ SLIK SKAPER VI TRYGGHET

- Vi tar imot barnet med et smil og viser glede for å se det.
- Vi er tilgjengelige og til stede i lek og aktiviteter.
- Vi trøster, lytter og viser forståelse når noe er vanskelig.
- Vi setter tydelige og trygge grenser.
- Vi anerkjenner barnets følelser og opplevelser.



♥ HVORFOR ER DETTE VIKTIG?

Forskning viser at trygg tilknytning gir barn bedre selvtillit, bedre språk, bedre sosial kompetanse og bedre læring. Når barn opplever trygghet i barnehagen, legger det grunnlaget for livslang psykisk helse og trivsel.



♥ SAMMEN SKAPER VI EN TRYGG BARNDOM Når barn føler seg trygge, kan de vokse, blomstre og bli den beste versjonen av seg selv. ♥



AUGUST 2026

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
31						1	2
32	3 Planleggingsdag	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18 Personalmøte	19 Agnes T Henny	20	21	22	23
35	24	25	26 Guri	27	28 Ellinor	29 Marie	30 Kristine
36	31						

TRYGGHETSSIRKELEN

UTFORSKE

Jeg utforsker verden med støtte i ryggen.



- Pass på meg



- Hjelp meg når jeg trenger det



- Gled med meg



- Støtt meg i å prøve



TRYGGHET

Jeg kommer tilbake for trøst, hjelp og nærhet.



- Ta imot meg når jeg trenger det



- Trøst meg



- Beskytt meg



- Hjelp meg å roe meg



HVA ER TRYGGHETSSIRKELEN?



Trygghetssirkelen viser at barn har behov for både å utforske verden og å komme tilbake til en trygg voksen.



Når barnet beveger seg ut i lek og aktivitet, trenger det en voksen som støtter, oppmuntrer og gleder seg sammen med barnet. Den voksne er barnets trygge base.



Når barnet blir utrygt, lei seg, sint eller slitent, trenger det å komme tilbake for trøst, hjelp og nærhet. Da er den voksne en **trygg havn**.



Barn utvikler seg best når de både får støtte til utforsking og trygghet.

SEPTEMBER 2026

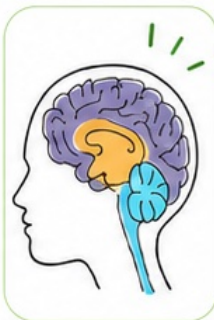
	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
36		1	2	3	4	5	6
37	7 Vebjørn Ragnhild	8	9	10	11	12	13 Katarina
38	14 Ulla	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24 Foreldremøte Ollie	25	26	27
40	28 Skolens Høstferie Planleggingsdag	29	30				

HJERNENS UTVIKLING – DEN TREDELTE HJERNEN



Kunnskap om hjernes utvikling kan hjelpe oss å forstå både vår egen og andres atferd. Det er særlig to ting som er viktig å vite om hjernen. Det ene er at mye av utviklingen skjer etter fødsel – babyer fødes med en umoden hjerne som er ferdig utviklet først i 20-årene. Det andre er at hjernes utvikling påvirkes mye av erfaringer – og fordi barn har en umoden hjerne vil nye erfaringer bety mer for et barns hjerne enn for en voksens.

For å forstå hvordan hjernen utvikler seg og fungerer, kan vi bruke en modell som heter den tredelte hjernen. Modellen fokuserer på tre sentrale nettverk: sansehjernen, følelshjernen og tenkehjernen. disse nettverkene samarbeider og har ulike oppgaver, men vi trenger alle sammen.



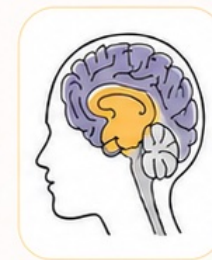
★ FØLELSESHJERNEN ♥

Nettverkene i følelshjernen gjør det mulig å lære av erfaringene våre, både de gode og de vanskelige.

Vi lærer særlig av erfaringer vi har sammen med andre mennesker, fordi følelshjernen er aktiv når vi føler, lærer og husker. Vi lærer også av erfaringer som gjentas mange ganger, slik at de blir mønstre.

Prosessene i følelshjernen er automatiske; kroppen og hjernen lærer uten at vi tenker over det.

Tidligere erfaringer hjelper oss å forstå og skape mening i verden, men de påvirker også hva vi oppfatter som farlig, og hva vi forventer av andre og omgivelsene våre. Derfor er ingen av oss helt nøytrale når vi møter hverdagen – ingen starter på null.



SANSEHJERNEN ♪ ★

Nederst i hjernen finner vi sansehjernen.

Denne delen er ferdig utviklet når vi blir født, og prosessene her skjer automatisk, uten at vi trenger å tenke på dem.

Den styrer helt grunnleggende behov og varsler, som pust, søvn, kroppstemperatur, sult og tørst.

Sansehjernens viktigste oppgave er å bidra til at vi overlever, og derfor registrerer den fortløpende informasjon fra kroppen og omgivelsene for å vurdere om vi er trygge eller om noe er farlig. Når informasjon tolkes som fare, blir kroppen gjort klar til handling.

Hva som oppleves som fare er delvis biologisk, men påvirkes også av erfaringer. Derfor kan mennesker oppleve fare ulikt, og vi lærer også gjennom erfaringene våre.



TENKEHJERNEN ♥ ★

Nettverkene i tenkehjernen er de siste som utvikles, og er ofte det vi forbinder med ordet hjerne. Tenkehjernen hjelper oss å reflektere, ha selvinnsikt, konsentrere oss og løse komplekse problemløsninger. Herfra kan vi også motstå impulser og gjøre noe annet enn det vi automatisk har lyst til. Ved hjelp av tenkehjernen kan vi overstyre automatiske prosesser i ligger ned i sanse- og følelshjernen.

Men vi har ikke alltid full tilgang til tenkehjernen. Når hjernen og kroppen opplever mye fare eller ubalanse, blir oppgaver i tenkehjernen nedprioritert.

Da blir det vanskeligere å reflektere, konsentrere seg og overstyre impulser, og vi styres mer av automatiserte prosesser fra sanse- og følelshjernen. Dette skjer oftere enn vi tror, og er særlig viktig kunnskap i arbeid med barn som opplever at mye er farlig.



OKTOBER 2026

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
40	Skolens høstferie			1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17 Arne	18
43	19	20 Nor	21	22 Mathilde Henry	23	24 FN-dag	25 Kardemomme 26 år! Sommertid slutt
44	26	27	28	29 Personalmøte	30	31 Halloween	

STRESSRESPONS ♡

For at mennesker skal overleve er det i noen situasjoner viktig å kunne reagere lynraskt, uten å tenke eller vurdere situasjonen først. Derfor reagerer hjernen og kroppen automatisk og går enten i sloss-, flukt- eller frysmodus når den registrerer fare. Det er først etterpå, når vi er trygge, at vi kan tenke oss om og skape mening.

Når sansehjernen registrerer fare, skrur den på stressresponsen – nesten som en lysbryter. Da frigjøres energi som hjelper kroppen å reagere og redusere trussel. Hvor aktivert vi blir, avhenger av hvor stor faren oppleves å være, eller hvor mye ubalanse kroppen kjenner på. Aktiveringen kan justeres opp eller ned, som en dimmer. I hverdagen handler det ikke om å være helt stressfri eller helt avslappet hele tiden, men om å ha en aktivering som passer til det vi skal gjøre.

Sansehjernen kategoriserer ofte mer som fare enn vi tenker over. Også ting som sult, tørst, smerte, uro eller annen ubalanse i kroppen kan sette i gang stressresponsen. Når stressresponsen er høy, går mange prosesser automatisk. Vi får mindre tilgang til tenkehjernen, og det blir vanskeligere å stoppe opp, reflektere og velge hensiktsmessig. Oppgaver vi vanligvis klarer godt, kan da bli vanskeligere.

Kunnskap om stressresponsen er nyttig fordi det kan hjelpe oss å forstå både barn, oss selv og andre – særlig i krevende situasjoner.



Stressresponsen kan påvirke flere ferdigheter:

- Uttrykke hva man selv mener
- Forstå hva andre mener
- Lese og forstå andres kroppsspråk
- Konsentrere seg
- Kontrollere impulser
- Løse konflikter
- Være fleksibel
- Se andres perspektiv
- Tidsforståelse

TOLERANSEVINDU ♡



Vi bruker modellen toleransevindu for å observere hvor aktiverte vi er, og hvor mye stressresponsen er skrudd opp eller ned. Vi snakker om å være innenfor, over eller under toleransevinduet.



Å være **innenfor toleransevinduet** er et bilde på optimal aktivering – ikke for høyt og ikke for lavt energinivå. I denne sonen flyter informasjonen mellom nettverkene i hjernen bedre. Det blir lettere å lære, være i kontakt med andre og møte utfordringer på en fleksibel måte. Å være innenfor toleransevinduet betyr ikke at vi må være helt rolige, men at stressresponsen er passe regulert.

Når vi er **over eller under toleransevinduet**, er stressresponsen mer skrudd på. **Over toleransevinduet** mobiliserer kroppen til kamp eller flukt: hjertet banker fortere, vi puster raskere og musklene spenner seg. Følelsene kan bli sterke, og vi kan kjenne sinne, frykt, uro, kaos eller panikk. **Under toleransevinduet** går systemet mer ned i energi for å beskytte oss: vi kan bli passive, apatiske, frakoblet, numne eller hjelpeløse.

Modellen kan brukes til å forstå hvordan stressresponsen påvirker hvilke ferdigheter vi har tilgang til i hverdagen. Når vi er i eller nær toleransevinduet, fungerer vi som regel bedre. Når stressresponsen er skrudd høyt opp eller langt ned, er det vanskeligere å få tilgang til det vi vanligvis kan.

Kunnskap om toleransevinduet er særlig viktig i arbeid med barn og unge. Alle barn starter med et smalere toleransevindu, og etter hvert som barnet utvikles og modnes, kan vinduet bli større og mer fleksibelt. Erfaringer med andre mennesker – særlig nære omsorgspersoner – er med på å påvirke hvor stort og robust toleransevinduet blir.

Denne kunnskapen er også viktig for oss voksne. Vår egen stressrespons påvirker hvordan vi fungerer, og hvilke forutsetninger vi har for å forstå og møte barn på en god måte. Når vi kan observere hvor i toleransevinduet vi selv eller andre befinner oss, blir det lettere å forstå hva slags støtte som kan hjelpe.

NOVEMBER 2026

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
44							1 Walter
45	2 Theo	3 Dugnad	4	5	6	7	8 Farsdag
46	9 Jorina	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26 Viktoria	27 Planleggingsdag	28	29
49	30 Tuva						

REGULERING

Alle handlinger vi gjør for å justere aktiveringen vår, slik at vi kan komme dit vi skal være i toleransevinduet, kaller vi regulering. Regulering hjelper oss med å ha en passe mengde energi til det vi skal gjøre. Noen ganger må vi regulere oss opp fordi vi trenger et visst energinivå for å være skjerpet. Andre ganger kan det handle om at vi trenger å regulere oss ned, for å roe oss og bremse energien. En måte å forstå og snakke om regulering på, er med utgangspunkt i den tredelte hjernen. Vi kan si at vi regulerer gjennom ulike «porter»:

- **Sansehjernen (sanseporten):** Dette er første port og handler om regulering via kroppen og sansene våre.
- **Følelshjernen (følelspannen):** Her får vi tilgang til nettverk i hjernen som gjør det mulig å regulere gjennom relasjon og følelser.
- **Tenkehjernen (tenkeporten):** Her kan vi bruke tanker og refleksjon for å regulere.
- **Struktur og rutiner (strukturporten):** Forutsigbarhet, rutiner og struktur aktiverer nye nettverk som reduserer inntrykk og skaper trygghet.

Å regulere gjennom den tredelte hjernen er nyttig, fordi det tydeliggjør viktigheten av å regulere i riktig rekkefølge. For at reguleringen skal ha effekt må vi som regel starte i den nederste porten og jobbe oss oppover. Ofte begynner vi i feil ende – vi prøver å snakke oss selv eller andre til fornuft. Vi overbeviser vår egen fornuft om hvorfor vi mer bør roe oss eller komme i gang, men når aktiveringen er høy, fungerer ikke tenkehjernen særlig godt. Derfor er det bedre å først hjelpe kroppen og følelsene med å komme i en roligere tilstand. Når stressresponsen roer seg, får vi tilgang til tenkehjernen, og til slutt kan struktur og rutiner gi forutsigbarhet og støtte. Det tar tid før stressresponsen roer seg.




Kilde: oslo.kommune.no


REGULERINGSSTØTTE

Fordi barn er født med en **umoden hjerne** vil også deres evne til regulering være umoden. Barn trenger derfor mye hjelp fra voksne til å komme i balanse. Denne formen for hjelp kaller vi **reguleringsstøtte**. Mange erfaringer med reguleringsstøtte er viktig for barns utvikling, fordi mange opplevelser av å få hjelp, gjør at barna i større grad klarer å regulere selv på sikt.

Reguleringsstøtte handler om å hjelpe barn med å roe ned egen stressrespons, slik at de kommer inn i toleransevinduet sitt igjen. Da får barnet tilgang på ferdighetene sine og kan mestre flere oppgaver og utfordringer, slik at de kan kjenne på mestring, trygghet og tilhørighet.

Reguleringsstøtte er viktig fordi barnet får nye erfaringer med at andre kan og ønsker å hjelpe. Barnet får også hjelp til å stoppe egne uheldige reguleringsstrategier som kan være skadelige. 

Vi kan gi reguleringsstøtte før, under og i etterkant av en situasjon som har aktivert barnets stressrespons. Vi kan også gi reguleringsstøtte uavhengig av spesielle situasjoner. Jevnlig støtte gjennom dagen gir påfyll til toleransevinduet som en «buffer». Det er viktig at reguleringsstøtte gis lenge nok til at barnet kommer tilbake i toleransevinduet. Barn er ulike og det varierer hvor lang tid det er nødvendig å støtte.

Barna trenger hjelp fra voksne for å ha en passe balanse mellom stress og hvile, da kan toleransevinduet utvides og bli mer robust. Dette kan vi gjøre ved å tilpasse forventningene våre og legge til rette for passe store utfordringer. Vi kan tilby støtte når barnet trenger det, prøve å gjøre stresset forutsigbart og passe på at det er lange nok pauser mellom hver gang barnet opplever stress. Det er ikke alltid det er mulig å gi individuell reguleringsstøtte til mange barn samtidig. Da er det nyttig å tenke regulering til hele gruppen samtidig. Dette kan være; faste rutiner, oversikt over hva som skal skje i løpet av dagen, forutsigbarhet, pauser fra aktivitet, faste aktiviteter og dele i mindre grupper. 

Voksne gir reguleringsstøtte mange ganger i løpet av dagen, både bevisst og ubevisst. Det er nyttig å bli mer bevisst på hvordan vi gir støtte slik at vi kan gjøre mer av det som virker. Vi blir påvirket av hvor aktiverte vi er, og de rundt oss påvirkes av hvor aktiverte vi er. I møte med mennesker som er uregulerte kan vår egen dimmer bli skrudd opp. Før vi kan hjelpe, kreves det at vi regulerer oss selv. Vi må overstyre våre egne automatiske reaksjoner og impulser, og vi må koble oss på barna vi skal hjelpe, slik at vi blir i stand til å gi god reguleringsstøtte. Å forstå at vi kan hjelpe med regulering på riktig måte, gjennom riktig port, i passe mengde og lenge nok, er et viktig verktøy. Da kan man hjelpe den andre å justere aktiveringen, slik at den får tilgang på alle evnene sine. 

DESEMBER 2025₆

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
49		1	2 Line	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13 Lucia
51	14	15	16 Lisa	17 Ingrid Marlen	18	19	20
52	21	22	23	24 Julaften	25 1. juledag	26 2. juledag	27 Frida
53	28	29 Ragnar	30	31 Nyttårsaften			



DET FYSISKE LEKEMILJØET



Rommene i bhg har enorm betydning for barns muligheter i lek. Lekemiljøene påvirker både barn og ansatte i stor grad, og de kan virke direkte fremmende eller hemmende for barns behov i leken. Det handler om å skape lekemiljøer som speiler barns behov i leken, og som det gir mening for barna å være sammen i. I barnehagen hvor rommene speiler barns behov i lek, er det færre konflikter, mindre stress, det blir mer flyt og dybde i leken og de ansatte kan i større grad utøve sin relasjonskompetanse. De ansattes rolle i leken er todelt; å aktivt strukturere og tilrettelegge lekemiljøet, samt det relasjonelle arbeidet; å støtte, tilføre og bistå i selve leken. Ved å jobbe helhetlig med leken og lekemiljøet kan lekemiljøet bli psykisk helsefremmende; tilstedeværelsen øker, stressnivået går ned og det blir færre overganger for barna.



4 VEIVISENDE STIKKORD FOR ARBEID MED LEKEMILJØER:

1 FLEKSIBILITET:

Vi skal skape rom og materialer som tilpasser seg barns behov i leken, i stedet for at barna må tilpasse seg stasjon og fastlåsningsøytte rom. Barna skal få reelle muligheter til å sette i gang, styre og strukturere leken sin selv og den leken som gir mening for dem. Det innebærer å tilby rom og materialer som gir barna muligheten til å tenke selv og tenke sammen, og til å skape lek selv og sammen med andre. Når miljøene er fleksible bidrar det til at det blir flere måter å leke på, flere måter å møtes på, flere måter å forstå hverandre på og flere måter å være sammen på. Fleksible miljøer utgjør på mange måter nøkkelen til vennskap, trygge relasjoner og inkludering.



2 MATERIALER:

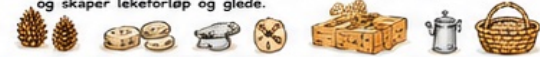
Grunnmateriale utgjør selve basen i barns lekemiljø, og er materialer som bør være til stede i rommet til enhver tid. Det er materialer og elementer som barna kan flytte med seg i leken og som de ansatte kan skape kroppslige møteplasser med. Eksempler på grunnmaterialer: scenemoduler, kasser, lekekuber, planker, plater, papir, stoffer, tepper, bøtter og kurver, puter, pledd, tekstiler, matter og madrasser.



DEFINERTE LEKER Definerte leker som inviterer med gjennomføringshandling i leken, f.eks. biler, dyr, figurer, dukker og kjøkkenutstyr.



AUTENTISKE REKVISITTER Autentiske rekvisitter, ikke saker som er preget av tidens tema, vekker nysgjerrighet og det aktive og skaper lekeforløp og glede.



SUPPLERENDE MATERIELL Supplerende materiell, her inngår blant annet gjenbruksmaterialer (for eksempel mosaikkfliser), naturmaterialer (tørkede, steiner, dyrkåer, kongler, skjell), kastematerialer (pinner, stubber) og annet, animasjonsmateriale (filler, sensomotoriske materialer). De supplerende materialene kan brukes når barna konstruerer eller når barna skaper "småverdener" i rollelek.



3 MENGDE:

Med de yngste trenger vi mye av lite fordi improvisasjon og imitasjon i stor grad kjennetegner de yngste barnas lek. De ønsker å holde på med de samme sakene og mye av hver ting virker derfor inkluderende. Etter hvert som barna blir eldre, vil lek- og materialikompetansen utvikles og da trenger vi mye av mye. Det innebærer å tilby barna materialirikdom i takt med at leken utvikler seg.



4 MØTEPlassER:

For de yngste barna skal vi skape kroppslige møteplasser som ivaretar deres spontane samværsformer. De yngste trenger møteplasser hvor de kan plassere seg sammen med andre, hvor de kan invitere og sanse hver for seg og sammen. For de eldste fungerer det svært godt å tilrettelegge møteplassene som leketorg hvor materialer og leker plasseres sentralt i rommet slik at barna får oversikt.



De ansatte skal fungere som en forlengelse av lekemiljøenes muligheter og ta aktivt hånd om lekemiljøene hver dag, flere ganger om dagen. Det handler om å, sammen med barna, sanse sammen, sortere og invitere til ny lek. Lekemiljøene bør endres jevnlig for å ivareta og videreutvikle leken og lekemiljøet over tid.

Kilde: Melvold m.fl., 2023.



JANUAR 2027

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
53					1 Nyttårsdag	2 Astrid	3 Nadia
1	4 Ferdinand	5	6	7 Personalmøte Vera	8	9	10
2	11 August	12	13	14	15	16	17
3	18 Valdemar	19	20	21	22 Agnes U	23	24
4	25	26	27	28	29 Hennie	30	31



ROM FOR DE YNGSTE

De yngste barna har en egen evne til å «gjøre fellesskap» sapi. basique. v. isogj an. amtes. gjor bevegelse og gjensteriellet barn ca. rirninge, opplevelser, sanseerfarinag og lette samiare 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, sanseintrykk og læring fra ett møtested til neste. Barn, voksne og materiell kan møtes: *på noe, under noe, rundt noe* eller *i noe*. Når møstedene 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)
- Sansse (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, båtter, baljer, kurver)
- Fikle, trykke og taste (fiklebøtter, fiklevegg, fiklebord)
- Musikere (musikk, sangkort, regler, instrumenter, lyder, dans)
- Kaste og trille (ball, ting med hjul, biler)
- Stable og rase (klosser, båtter)
- Trekke, skyve og dra (stoffer, leker med snor)
- Late som (utkleddning, kjøkkenkrok, dukkekek, biler)



De yngste barnas lek er preget av flyt og bevegelse, og de trives godt i miljøer som tillater denne flyten. Lave hyller skaper krokar, 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.



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 rollelekenes 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 kofferter (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, kjebler, 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 miniverdiant 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, broer, miljøer)
- Dyr med tilbehør (stoff, planter, naturmaterialer, gjerder, klosser)
- Byggemateriell (treklosser, gjenbruksmaterialer, rør, sheller o.l.)
- Dukkekus (materialer til å skape hus og møbler selv)
- Spill, platå, lys, mandala og hjemmelagde elementer kan også berike leken



FEBRUAR 2027

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

UTELEK OG UTFORMING AV UTEOMRÅDET



Gode uteområder for barn må være mer enn ferdigmontert lekeapparatutstyr. Mange moderne lekeplasser har blitt for standardiserte, utstyrsstyrte og lite varierte. Dersom man tar barns lek, utvikling og behov på alvor, bør uteområder være varierte, sanselige, naturlige, foranderlige og utfordrende.

Et godt uteområde bør utformes slik at det gir barn mulighet til å utforske, bruke sansene, bevege seg fritt, ta passende risiko, påvirke miljøet og oppleve naturmaterialer.

“

“The Seven Cs” er sju kvalitetskriterier for gode uteområder i barnehager og lekeplasser som er utviklet gjennom forskning på barns lekmiljøer i Canada, og har senere blitt brukt i flere land og prosjekter. Når uteområder planlegges etter disse kriteriene, kan de støtte barns lek, utforskning, motoriske utvikling, kreativitet og selvstendighet på en langt rikere måte.

”



Sandseter & Storli, 2020

De sju C-ene for utforming av uteområder for barn:



1 Character – karakter og særpreg

Uteområdet bør ha en tydelig stemning og kvalitet. Materialer som sand, jord, vann, tre, planter og stein gir barna rike sanseopplevelser gjennom lukt, berøring, lyd, syn og bevegelse. Et godt uteområde bør ikke bare være funksjonelt, men også inspirerende og sanselig.



2 Context – sammenheng med omgivelsene

Lekeområdet bør henge sammen med landskapet rundt. Det bør ta hensyn til sol, skygge, vind, temperatur og nærområdet. Vegetasjon kan brukes til å skape bedre mikroklima og gjøre området mer behagelig og trygt å oppholde seg i.



3 Connectivity – forbindelser og flyt

Barn bør enkelt kunne bevege seg mellom ulike soner. Gode stier og ganglinjer skaper flyt, oversikt og mulighet for utforskning. Lukkede blindveier bør unngås, mens lekkestier og varierte underlag kan stimulere til bevegelse og lek.



4 Clarity – tydelighet

Lekeplassen bør være lett å forstå for barna. Ulike soner bør ha klare funksjoner, for eksempel områder for sand, vann, løping, klatring, sykling, rolig lek og sosialt samvær. Tydelig struktur gjør det enklere for barna å orientere seg og bruke området selvstendig.



5 Chance – mulighet for å påvirke og skape

Barn bør få tilgang til materialer de kan flytte, bygge med, kombinere og endre på. Løse materialer som sand, vann, grus, jord, pinner og planter gir rom for kreativitet og fantasilek. Dette gjør barna til aktive medskapere av lekmiljøet.



6 Change – forandring over tid

Et godt uteområde bør ikke være statisk. Det bør endre seg gjennom årstidene, gjennom vekst, vær, slitasje og barns bruk. Naturmaterialer og vegetasjon gjør at lekeplassen stadig gir nye opplevelser og muligheter.



7 Challenge – utfordring og risikostyring

Barn trenger passende utfordringer for å teste egne grenser, utvikle motorikk og bygge selvtillit. Dette kan være klatring, balansering, høydeforskjeller, ujevnt terreng, tau, stokker, steiner og naturelementer. Poenget er ikke farlig lek, men trygge rammer for meningsfull risiko.



MARS 2027

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

VOKSENROLLEN I LEKEN



Gode rom og materialer ikke er nok i seg selv. Personalet må endre måten de er tilstede i barnas lek og i det fysiske lekemiljøet; forstå hva de skal gjøre, hvor de skal være og hvorfor. Leken fungerer bedre dersom leker og materialer er tilgjengelige, og dersom voksne støtter barnas lek i stedet for å styre den for mye.



TILRETTELEGGING



Den voksne skal ikke bare sette frem materialer, men også gjøre dem interessante for barna. Det kan innebære å starte en lek, vise nye bruksmåter, kombinere materialer eller invitere barn inn uten å ta over. Barn blir ikke nødvendigvis interessert bare fordi materialene er tilgjengelige. Den voksne må observere, forstå situasjonen og finne måter å skape engasjement på.



OVERBLIKK



Den voksne må kunne se hele rommet, følge med på hva barna trenger, støtte enkeltbarn, rydde litt underveis og samtidig la leken utvikle seg. Overblikk handler ikke om kontroll i snever forstand, men om å kunne balansere mellom å være aktivt til stede og la barna få rom til selvstendig lek.



BALANSE



Voksne skal være aktive i barns lek, men ikke nødvendigvis leke hele tiden. De skal observere, analysere, støtte, veilede, delta og berike leken på barnas premisser. Målet er at leken skal vare lenger, bli rikere og inkludere flere barn. Samtidig må personalet tåle at rommet ser mer rotete ut underveis, dersom det faktisk støtter barnas lek.



LAGARBEID



For å endre voksenrollen er lagarbeid viktig. Endringer kan være krevende og hele personalgruppen må dra i samme retning, ellers faller praksisen lett tilbake til gamle mønstre. Det trengs felles språk, veiledning, refleksjon og tydelige beskrivelser av hva som forventes i de ulike rommene og sonene. Det er ikke nok å si at man skal «slutte å rydde» eller «tilrettelegge mer». Alle må forstå intensjonen bak endringen. Uten felles forståelse kan endringen oppleves som kritikk eller som merarbeid.

APRIL 2027

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
13				1	2	3 Ronja Siri	4
14	5	6	7 Louis	8	9 Erik	10	11 Kaja
15	12	13 Johann	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24 Merethe	25
17	26	27	28	29	30 Planleggingsdag		

LIVSMESTRING



Barn trenger mer fri lek, natur, risikolek og ekte mestringserfaringer – ikke stadig mer voksenstyring. Når barn får tillit, mot til å prøve og mulighet til å kjenne på ubehag, frykt og usikkerhet i trygge rammer, utvikler de robusthet, kroppskontroll, dømmekraft og livsmestring – egenskaper som varer hele livet.



IVE TANDBERGS KJERNEBUDSKAP

Mer fri lek, natur, risikolek og ekte mestring – ikke stadig mer voksenkontroll.



Barn blir ofte beskyttet for mye i dag. Voksne er raske med å si «pass deg», «vær forsiktig» og «ikke klatre så høyt». Selv om det kommer fra omsorg, kan slike beskjeder over tid gi barn en følelse av at de ikke er til å stole på – at de ikke er kompetente nok til å vurdere selv.



Barn trenger tid, rom og tillit til å prøve, feile, mestre og finne balansen igjen på egen hånd. Det er gjennom slike erfaringer de utvikler robusthet, kroppskontroll, dømmekraft og livsmestring – egenskaper som varer hele livet.

DERFOR ER DET VIKTIG

- Barn utvikler robusthet: Når barn får kjenne på ubehag, frykt og usikkerhet i trygge rammer, bygger de mental styrke og motstandskraft.
- Barn blir kroppslig trygge: Risikolek som klatring, hopping og balansering gir bedre motorikk, koordinasjon og kroppsforståelse.
- Barn lærer å vurdere selv: Når barn får ta egne valg og kjenne konsekvensene, utvikler de god dømmekraft og evne til å vurdere risiko.
- Barn opplever mestring og glede: Ekte mestringsglede kommer når vi får utfordre oss selv – ikke når alt er tilrettelagt og gjort trygt på forhånd.



01 TILLIT TIL DET KOMPETENTE BARNET

- Barn er ikke små, umodne voksne.
- De er kompetente mennesker som ønsker å mestre livet sitt.
- Vår oppgave er ikke å fjerne alle farer, men å gi barn erfaringer med å håndtere dem.
- Mindre "pass på" – mer "jeg har tro på deg".



02 NATUREN SOM LÆRINGSARENA

- Naturen gir utfordrisbarhet, variasjon og levende utfordringer. Her møter barna vær og vind, høyder og fart, underlag som glir og kropper som jobber.
- Det er gull verdt for utvikling av sanser, motorikk, samarbeid, problemløsning og evne til å håndtere det ukjente.
- Friluftslæring – å la barn vandre, utforske og leke fritt i naturen – gir erfaringer som ikke kan læres i et klasserom.



03 TÅLE Å SE – OG TÅLE Å STÅ I FØLELSENE

- Voksne må tåle å se at barn blir slitne, lei seg, redde, sinte eller skuffet.
- Det er ubehagelig – men nødvendig.
- Barn trenger voksne som er trygge nok til å stå i det samme med dem, ikke voksne som fjerner følelsene deres.
- Det handler om å være nærværende, ikke overbeskyttende voksne.



04 MINDRE KONTROLL – MER HANDLINGSROM

For barnahage betyr dette:

- Mindre rigid voksenstyring
- Mer fri lek og risikolek
- Mer fysisk handlingsrom
- Mer bevissthet rundt personalets egne holdninger og trygghet

Endring skapes best i samspill mellom ansatte og foreldre – med felles forståelse for hvorfor dette er viktig.



MAI 2027

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



RISIKOLEK

VIKTIG FOR BARNES UTVIKLING OG LIVSMESTRING

Risikolek er lek som oppleves spennende, utfordrende og litt usikker for barnet for kan være å klatre høyt, løpe fort, balansere, bruke verktøy, leke nær ild, bryte, lekesloss, eller utforske steder uten at voksne styrer alt.

Forskning viser at risikolek ikke handler om å utsette barn for unødvendig fare, men om å gi dem mulighet til å møte håndterbare utfordringer i trygge nok rammer. Når barn får slike erfaringer, utvikler de viktige ferdigheter som de tar med seg videre i livet.

HVA KAN RISIKOLEK BIDRA TIL?



BEDRE FYSISK UTVIKLING

Klatring, balansering, hopping og fart gir bedre motorikk, balanse, kroppskontroll og fysisk form.



ROBUSTHET OG SELVTILLIT

Når barn mestrer noe som var litt skummelt eller vanskelig, vokser troen på egne evner og de blir mer robuste i møte med nye utfordringer.



DØMMEKRAFT OG RISIKOFORSTÅELSE

Barn lærer å vurdere situasjoner, ta valg og forstå konsekvenser ved å få erfaring med risiko i lek.



FØLELSEREGULERING

Spenning, frykt og mestring i lek hjelper barn å forstå og håndtere sterke følelser på en god måte.



SOSIALE FERDIGHETER

I risikolek forhandler barn, samarbeider, gir hverandre støtte og lærer å respektere egne og andres grenser.



LIVSMESTRING

Risikolek gir erfaringer som gjør barn bedre rustet til å håndtere usikkerhet, løse problemer og møte motgang senere i livet.



KREATIVITET OG UTFORSKERTRANG

Når barn får utforske fritt, oppdager de nye muligheter, finner løsninger og skaper egen lek.



TRIVSEL OG GLEDE

Å få leke fritt, ta egne valg og kjenne på mestring gir livsglede og gode psykiske opplevelser.

“ Barn trenger ikke et liv uten risiko. De trenger et liv med mening, mestring og mulighet til å vokse. – Ellen Beate Hansen Sandseter ”



SEKS KATEGORIER AV RISIKOLEK

1 LEK I HØYDER



Klatring i trær, klatrestativ eller på lekeapparater gir spenning og utvikler mot, balanse og vurderingsevne.

2 LEK MED STOR FART



Å løpe fort, sykle, ake eller stå på ski gir spenning – og barna lærer å mestre fart og kontroll.

3 LEK MED FARLIGE ELLER UTFORDRENDE VERKTØY



Bruk av kniv, sag, hammer og andre verktøy gir mestring og forståelse for risiko når barnet får øve under gode rammer.

4 LEK NÆR FARLIGE ELEMENTER



Leke ved vann, bål eller andre elementer gir fascinasjon og læring om naturens krefter – og om egne grenser.

5 SLÅSS- OG BRYTELEK



Bryting, slåssing og fysisk utprøving hjelper barn å forstå kropp, styrke, grenser og samspill.

6 LEK DER BARN KAN «FORSVINNE» ELLER UTFORSKE PÅ EGEN HÅND



Å gå på oppdagelsesferd, leke ute av syne eller bygge hytter i skogen gir frihet, fantasi og selvstendighet.



“ Når vi våger å slippe litt taket – gir vi barna det de trenger mest: erfaringer, opplevelser og tro på seg selv. ”

– Ellen Beate Hansen Sandseter



HUSK: SKILL MELLOM RISIKO OG FARE

Risiko er en del av livet og kan være utviklende når barnet selv kan prøve, justere og mestre. Fare er situasjoner barnet ikke har forutsetninger for å forstå eller håndtere. Voksnes rolle er å være nærværende, vurdere miljøet og støtte barnas utforsking – ikke å fjerne all risiko.



JUNI 2027

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
22		1 Fredrik	2	3	4 Magnus	5 Verdens miljødag	6
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21 PRIDE-uke	22	23	24 Sankthans	25	26 Maya	27
26	28	29	30				



Slik kan vi bidra til å utvikle **ROBUSTHET** hos barn

“ Robusthet handler ikke om å skjerme barn fra motgang, men om å gi dem erfaringer, mestring og tro på seg selv. ”



1 Gi barna hjelp til å forstå situasjoner gjennom gode forklaringer.

Da forstår de verden bedre.

2 Støtt barn om de trenger hjelp til å kle på seg, eller la dem bære en sekk som ikke er for tung, i stedet for å gjøre det for dem.

Da lærer de å håndtere situasjoner de strever med.

3 Lær barn å forstå sammenhenger i livet.

Da kan de oppleve mening i det som skjer, selv om det er vanskelig.

4 La barna få prøve selv.

La dem reise seg opp, balansere på en stubbe eller smøre på brødskiva.

5 Sett av tid i hverdagsituasjoner.

La barna kle på seg selv med støtte og oppmuntring. Noen barn vil lære raskt og kan så hjelpe andre.

6 Møt barnas følelser.

La dem kjenne på alle følelsene og hjelp dem å forstå og regulere dem. Gi barna strategier for hva de kan tenke for å komme videre.

7 La barna leke.

I leken tester barn sine erfaringer og lærer å vente på tur, fryde seg og komme med innspill. I leken gjør barn ting de ikke tør ellers, fordi de er en brannmann eller tyv som politiet skal ta.

8 La barn tøyse og tulle,

slik at de opplever humor og glede. Barn gleder seg over mye. Del gleden med barna. Livet blir fort nok alvorlig.

9 La barn springe og bruke bevegelessgleden de er født med, uten alltid å bli regulert ned.

10 La barna diskutere mulige løsninger,

i stedet for å ta håndopprekning. Da lærer barna å håndtere hva de kan gjøre når andre ønsker noe annet. De opplever å bli anerkjent og sett.

11 La barna holde på med risikolek.

La dem klatre i trær – det stopper når de ikke tør mer. La barna leke ved vann – slik at de lærer å være varsomme i stedet for å tenke at det er farlig.

12 Ta med barna ut i naturen.

Der utvikler de motoriske ferdigheter ved å gå opp bakker og langs smale stier og elver. De lærer også å ta hensyn til dyr og planter.



“ Barn er sterkere enn vi tror – når de får oppleve mestring, støtte og tillit. ”



JULI 2027

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