

ÅRSPLAN



2025 - 2026

ÅRSPLAN FOR KARDEMOMME BARNEHAGE 2025-2026

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 dannelse 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 13 barn i alderen 1-2 år. I begynnelsen av barnehageåret legger vi vekt på å bli kjent med hverandre og komme inn i rutineene 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 fellesskapet. 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 spill på avdelingen. Å oppdage seg selv er viktig for de yngste. Vi er glade i å titte i bøker, leke familielek, kle oss 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 (parallellek). 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.

Hver dag har vi samlingsstund. Barna har hvert sitt buemerke og en egen sang. Vi bruker tegn-til-tale, 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, 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:

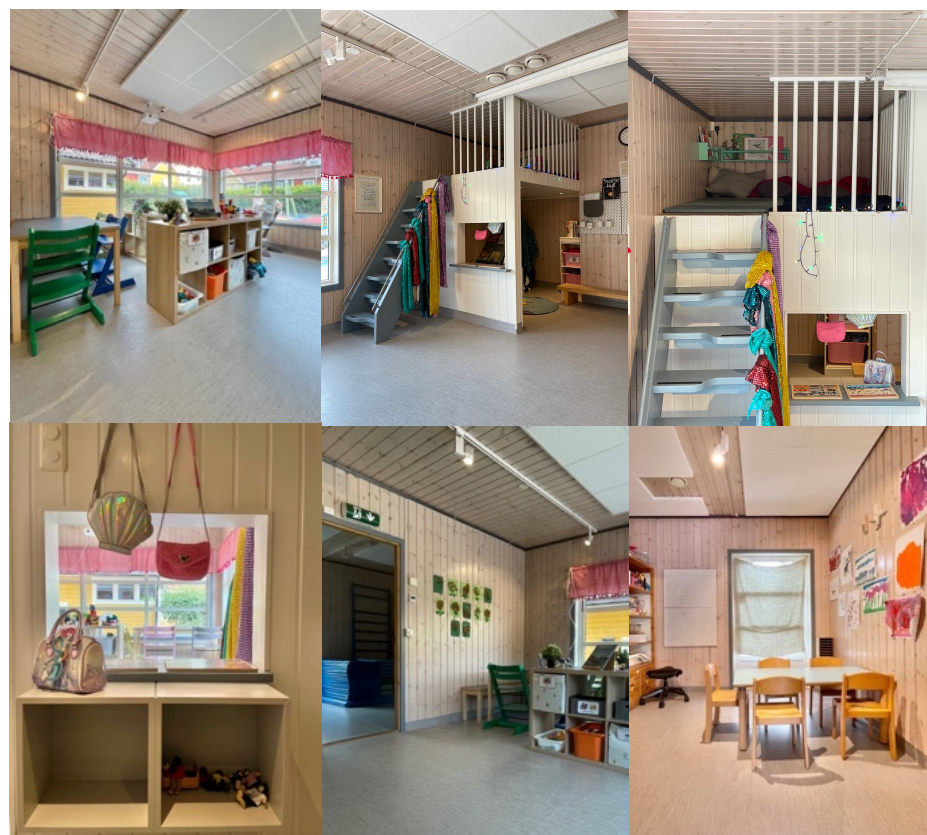
På Kasper er de eldste barna samlet. Det er 18 barn fra 4 – 6 år. Barna her er fulle av energi, kreativitet og lærelyst. På avdelingen har vi et eget rom for fysisk aktivitet med ribbevegg, sklie, madrasser og puter. Musikk, dans og å spille på instrumenter er gøy. Barna på Kasper har blitt så store 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 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, tilleggsutdanning 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 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: Marlen Klætte – spesialpedagog

Pedagogisk medarbeider: Anne Østbakken - barne-og ungdomsarbeider

Pedagogisk medarbeider: Nadia Afgan

Vikar: Henrik Udnesseter

JESPER:

Pedagogisk leder: Viktoria Silseth – barnehagelærer

Pedagogisk leder: Line Rue – barnehagelærer (perm. til nov.)

Pedagogisk leder: Therese S. Sandsbråten- barnehagelærer

Pedagogisk medarbeider: Guri Aspelund – helsesykepleier

Pedagogisk medarbeider: Sumaya Afgan

Pedagogisk medarbeider i vikariat: Tuva Wällensjö- Fjell

Pedagogisk medarbeider: Kristine Lind Strandskogen - spesialpedagog

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: Jorina Fagerheim – 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 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 har derfor valgt å jobbe videre med samme tema i en fireårs periode. I 2023 søkte vi 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, for å heve kompetansen til personalet i Kardemomme.

I 2022-2025 har vi hatt stort fokus på leken og de voksnes rolle i arbeidet med å legge til rette for lek og et inkluderende fellesskap. Vi har hatt fokus på å jobbe med å skape gode relasjoner, møte barns følelser, grensesetting og det fysiske miljøet. Les mer om hvordan vi jobber med dette i barnehagens tidligere årsplaner.

I 2025-2026 vil vi ha ekstra fokus på 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 ønsker vi i Kardemomme å ta del i.

Nyere forskning viser at tidlige erfaringer har stor betydning for barns utvikling. Alle som jobber med barn kan være med å forebygge gjennom å skape gode relasjoner, og det kan kompensere for negative erfaringer i barnas liv (oslo.kommune.no).

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 PSYKISK HELSE (Drugli & Lekhal, 2018)

Livsmestring er et begrep som stadig hyppigere refereres til i ulike styringsdokumenter for skole- og barnehage. Enkelte har reagert negativt på ordet livsmestring, da de mener at livet ikke er noe barna skal lære seg å mestre, men at livet skal leves. Det trenger ikke være noen motsetning i dette, da et godt liv for små barn som leves her og nå, også vil være det som rustet dem til å håndtere det livet har å by på senere.

Folkehelseinstituttet viser til at psykisk helse omfatter to dimensjoner; en positiv dimensjon som handler om trivsel, velvære, å kunne håndtere vanlige utfordringer i livet og delta i sosiale fellesskap, samt en negativ dimensjon som omhandler psykiske vansker og psykiske lidelser. I arbeidet med barns livsmestring blir det derfor viktig å fremme psykisk helse og forebygge psykiske vansker og lidelser. Livsmestring handler først og fremst om de positive kreftene i barns liv, som det å imøtekomme barnas behov for trygghet, lek og mestring, og at god barnehagekvalitet vil fremme livsmestring. Positive erfaringer sammen med nærværende voksne og andre barn fremmer trivsel og livsglede her og nå, samtidig som de bidrar til robusthet og motstandskraft som gjør barna bedre i stand til å tåle livets opp- og nedturer. Det er mange faktorer i et barns liv som bidrar til psykisk helse og livsmestring. Gode relasjoner, positive følelser, støtte til regulering av negative følelser og mestring er noen av dem.

Livsmestring handler også om å skjerme barn mot forhold man vet fratar dem ressurser, for eksempel omsorgssvikt, negative relasjoner og mobbing. Det må understrekes hvor viktig det er at barnehagen er opptatt av å avdekke og hjelpe barn som ikke har det bra, og bidra til å hindre en negativ utvikling. Barnehagen har svært store muligheter til å utgjøre en positiv forskjell for barn (Drugli og Lekhal, 2018).

LIVSMESTRING OG BARNES BESTE (Lund, 2018)

Et av barnehagens overordnede prinsipper, nedfelt i rammeplanen, er barns beste. Noen kjernebegreper når man skal knytte barns beste opp mot livsmestring og helse, er; livsglede, trivsel, mestring og følelse av egenverd. For å fremme dette hos barna må personalet være oppmerksomme på barnas atferdsuttrykk. Barns atferd er et språk, en kommunikasjon til de voksne, som må leses, tolkes, og handles i forhold til. Ved å reagere på barns adferd og språk, har man mulighet for å legge til rette for gode samspillsituasjoner, noe som igjen skaper livsmestring og god helse.

Vi vet at vennskap beskytter, fremmer utvikling, fremmer god psykisk helse, og fremmer barns regulering av egne følelser. Nyere forskning har vist at det å øve på å samhandle og samarbeide er noe av det viktigste vi kan hjelpe barn med. Personalet må være bevisst på hvordan de kan legge til rette for at barna kan lære og øve seg på samspill og samarbeid. Utgangspunktet må være at barn alltid vil samarbeide.

Når det gjelder personalets rolle i arbeidet med livsmestring og helse i barnehagen, vet vi at det er noen elementer som skaper et trygt læringsmiljø. Det ene er at de ansatte er til stede med et tydelig hjerte og klare forventninger. Det betyr å være tydelig på

hva en vil, samtidig som barna må tas på alvor og få lov til å øve seg på å klare ting selv og hvilke valg de skal ta.

For å skape trygghet og gode muligheter for utvikling, er det også viktig at de ansatte trives med seg selv, med sine kolleger, med foresatte og med barna. Personalets trivsel i barnehagen henger sammen med barnas livsmestring, glede og trivsel. Respekt og tillit er en av de viktigste bærebjelkene i alt samarbeid. Respekt og tillit kommer ikke av seg selv, men er noe man får gjennom erfaringer. Noen barn har mange gode erfaringer med voksne, som gjør at de lettere får tillit til de voksne. Andre barn har flere negative erfaringer, både med andre barn og med voksne, og trenger da ekstra mye trygghet og tydelig tilstedeværende voksne for å få kunne kjenne på både tillit og trygghet.

Leken er grunnlaget for barns sosiale og emosjonelle utvikling. I leken får barn øvd seg på å være sammen med andre, de får øvd seg på å være i konflikt og finne ut av det med hverandre. Der lekens betydning blir nedprioritert og der de ansatte ikke er til stede og støtter og veileder barna i leken, er det vanskelig for barn å oppleve livsmestring og trygghet. Det betyr at å legge til rette for små barns lek er helt avgjørende for livsmestring og god helse. Personalet må hjelpe barn å finne ut av samarbeid, å forstå leken og forstå reglene som ligger i det å være sammen i lek. Gjennom leken blir barn til i et fellesskap.

Noen barn er mer sårbare enn andre og noen barn trenger mer enn andre. Noen barn strever med språk, noen barn har ikke fått øvd seg så mye i lek og samspill med andre, og noen barn har ikke fått så mye veiledning av voksne både i og utenfor barnehagen. Derfor er det viktig at de ansatte i barnehagen er klar over, og snakker sammen om, hvilke barn som er særskilt sårbare og som de må ha et ekstra fokus på.

Med barns beste som øverste prinsipp i barnehagen, er de ansatte nødt til å sette seg selv litt på vent, vende blikket mot barna. De må være bevisst og ta ansvar for seg selv og sine egne følelser, både positive og negative, slik at ikke det går ut over barna i barnehagen. Det handler om å forstå både egne og andres følelser. De ansattes bevissthet om hvilke rollemodeller de er for barna i barnehagen; hvordan de løser konflikter, hvordan de åpner opp for anerkjennende kommunikasjon, hvordan de med hele sin væremåte møter barna, og hvordan de tar opp ting som er vanskelige og benevner følelser, påvirker hvordan barna også kan snakke om følelser og få øvd seg på de tingene som er vanskelige. Personalet må med andre ord være gode rollemodeller for barna.

I et trygt barnehagemiljø vet barna at de ansatte støtter og veileder. De vet at de kan gå til personalet, at de er der og tar imot når det går galt. Å kjenne på og vite det, skaper en trygghet som gjør at barna tør å utfordre og utforske enda litt mer.

Voksne er i en maktrelasjon til barn. Bevissthet om hvordan vi snakker om barn, og hvordan vi møter barn og hvordan vi definerer barn, er derfor utrolig viktig. Dersom voksne anvender sin definisjonsmakt på en negativ måte overfor barna, og stempler barn med begreper; f. eks «ondskapsfullt» eller «manipulerende», går det ut over barns mulighet for livsmestring og god psykisk helse. Barn er ikke ondskapsfulle! Barn er ikke manipulerende. Barn viser oss en adferd fordi adferden er et språk.

Livsmestring, helse, vennskap, tilhørighet, det å være trygg eller det å være utrygg – alt handler om det å være sammen, det å finne ut av det med hverandre. Et av signalene på at man ikke finner ut av det med hverandre, er når mobbing oppstår. Mobbing kan være voksne som mobber barn, og det kan være barn som mobber barn. Det hindrer opplevelsen av å høre til, opplevelsen

av å være en betydningsfull person i fellesskapet, og de hindrer barnets mulighet til medvirkning. Mobbing er tegn på at miljøet i barnehagen ikke er rettet inn mot barnets livsmestring og gode helse. For å stoppe, forebygge og håndtere mobbing, er et av kjerneprinsippene god ledelse. Måten hele personalet leder barn på, på alle nivåer, det at vi lytter, forstår, bekrefter og respekterer den andres opplevelse, er avgjørende.

Mobbeforskning viser at det ikke automatisk er slik at voksne lytter til barns opplevelse. Når et barn kommer og forteller noe, er det ikke alltid den ansatte hører og tar på alvor det barnet sier. Da må vi stille oss spørsmålet; hvilke barn og hvilke historier er det vi lytter til? Og hva er det vi ikke lytter til? Og hva er det vi bagatelliserer? Ansatte som leder på et grunnlag med å lytte og respektere den enkeltes opplevelse, er med på å legge til rette for et inkluderende læringsmiljø.

Et inkluderende læringsmiljø i barnehagen handler om å alltid tenke barns beste som overordnet prinsipp. I et inkluderende læringsmiljø er vi opptatt av hvordan barn, uansett sitt utgangspunkt, kan finne sitt mestringspotensiale og få det fram, gjennom å anerkjenne. I anerkjennende ledelse er tydelig kommunikasjon og samarbeid et kjerneelement, både når det gjelder samarbeid med barn, samarbeid mellom barn, samarbeid mellom personalet, tydelig kommunikasjon med foresatte, mellom foresatte, og med samarbeidspartnere utenfor barnehagen. Det at personalet klarer å være tydelige og ha forventninger til hverandre og til oss selv, og kommuniseres dette på en måte som gjør at det blir en dialog, virker forebyggende og legger til rette for et inkluderende læringsmiljø i barnehagen. Det at personalet utfordrer og utforsker sine egne holdninger i forhold til hva de tenker om enkeltbarn og atferd, er et viktig element innenfor å ha god ledelse i barnehagen. I tillegg trenger vi struktur. Vi trenger noe å forholde oss til gjennom for eksempel regler, rutiner og forutsigbarhet i barnehagen (Lund, 2018).

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

Arbeidet med å forebygge ungt utenforskap må starte tidlig. Å jobbe for å motvirke konsekvensene av barndomsbelastninger allerede fra de første leveårene kan gi positive ringvirkninger og forhindre fremtidig utenforskap. At barn opplever gode møter med trygge voksne er avgjørende.

Å vokse opp med barndomsbelastninger kan påvirke barn og unges utvikling og det kan komme i veien for livsmestring. Forskning viser at det kan bli vanskelig å lære og utvikle seg, samt vanskelig å være en del av fellesskapet. Det påvirker både fysisk og psykisk helse gjennom hele livet. Ofte tenker vi på vold, overgrep eller omsorgssvikt når vi snakker om barndomsbelastninger, men det er ikke avgrenset til dette. Det kan også være mobbing, utenforskap, rasisme eller å leve i vedvarende fattigdom. Det kan handle om å leve i krigssoner og flykte fra krig, eller tap av omsorgspersoner. I tillegg handler barndomsbelastninger om fraværet av det vi vet beskytter barn; trygge voksne, omsorg, hjelp og tilhørighet.

Barn og unge forteller sjelden om belastningene de lever under. Det kommer til uttrykk på andre måter, ofte i form av atferd som kan være vanskelig å forstå. Atferden kan sette relasjonen til trygge voksne på prøve. Hvis man jobber med barn og unge, er det stor sannsynlighet for at man møter barn som lever med barndomsbelastninger, uten at man nødvendigvis er klar over det. Derfor kan man heller ikke ta for gitt at alle barn er klare for å lære, leke eller være en del av fellesskapet.

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 like lett å være tålmodig, og det kan det 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.

Barn og unge vi jobber med trykkes ned av belastninger som personalet ikke har kontroll over. I økt livsmestring lærer man hvordan trygge voksenpersoner likevel kan jobbe mot disse belastningene. Forskning på feltet viser at hvert møte med trygge voksne er med på å motvirke belastningen. Og det er her håpet ligger. Kunnskapen og verktøyene i økt livsmestring er felles for alle som jobber med mennesker, og kan derfor brukes i alle tjenester uavhengig om man møter barnet noen få ganger, eller om man er sammen med barnet flere timer hver dag over flere år. Dette er et prosjekt som gir en forståelse som skal integreres i alt man vanligvis gjør. Dette vil bety mye for barna man jobber med. (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
Fem grep – for å bygge god psykisk helse, psykiskhelse.no
Fire faktorer som fremmer barns livsmestring, Drugli & Lekhal, 2019, Utdanningsnytt
Livsmestring i barnehagen, uis.no, 2020
Livsmestring i barnehagen, Gausel, 2025, barnehage.no
Livsmestring i barnehagen – å bære sin egen bagasje, Melvold, 2018, Kommuneforlaget
Livsmestring og helse, Lund, 2018, udir.no
Livsmestring og livsglede i barnehagen, Størksen, 2018, Cappelen Damm Akademisk
Livsmestring og psykisk helse, Drugli & Lekhal, 2018, Cappelen Damm Akademisk
Oslostandard for samarbeid og sammenheng mellom barnehage og skole, Oslo kommune, 2018
Rammeplan for barnehagen, Kunnskapsdepartementet, 2017
Økt livsmestring, oslo.kommune.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

PSYKISK HELSEFREMMENDE 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 tilkynningsrelasjoner 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. Samspillet med barna må også være preget av turtaking i flere omganger. Noen barn har utdelte 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).



AUGUST 2025

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

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).



SEPTEMBER 2025

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

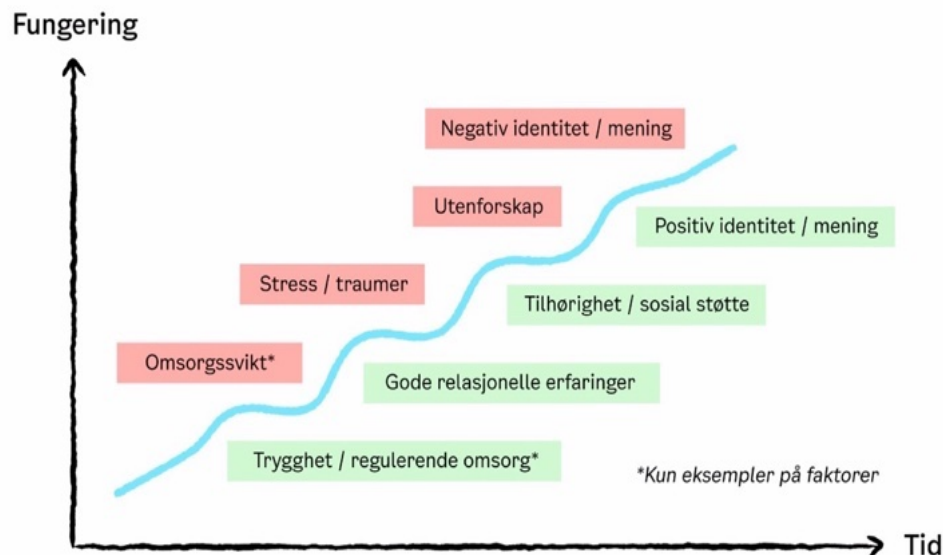
HJERNENS UTVIKLING

Når vi jobber med barn, og særlig barn som lever med barndomsbelastninger, er kunnskap om hjernen nyttig. Da kan vi forstå mer om hvordan barna påvirkes av barndomsbelastninger og hvilke konsekvenser det får for deres utvikling og fungering i hverdagen. I tillegg hjelper det oss med å forstå hvorfor vi ansatte ikke alltid klarer å være den beste versjonen av oss selv i møte med disse barna, eller andre utfordringer. Det hjelper oss også med å forstå hva som er god hjelp og hvordan vi kan gjøre en god jobb, uten å være perfekte.

Hjernen er kompleks, og består av enormt mange nerveceller som er koblet sammen i nettverk. Disse nettverkene jobber sammen og hjelper oss med å løse både små og store oppgaver gjennom hele dagen. Det er særlig to ting som er viktig å vite om hjernen. Det ene er at mye av hjernens utvikling skjer etter fødsel, babyer fødes med en umoden hjerne som er ferdig utviklet først i 20 årene. Det andre er at hjernens utvikling påvirkes mye av erfaringer, og siden barna har en umoden hjerne vil nye erfaringer bety mer for et barns hjerne enn for en voksens. Det gjelder både de gode erfaringene; som det å få trøst og omsorg, men det gjelder også for de dårlige; som det å leve med barndomsbelastninger.

Kunnskap om hjernens utvikling kan hjelpe oss med å forstå adferden til barn som lever med barndomsbelastninger. All adferd gir mening i lys av erfaringene barnet har. Samtidig som hjernen til disse barna utvikles får de gjentatte erfaringer med at det er mye som er farlig, kanskje til og med de voksne som egentlig skal passe på dem. Mange opplever også at andre voksne ikke forstår og derfor heller ikke klarer å hjelpe. Gjennom disse erfaringene er det særlig to ting som barna lærer; det er mye som er farlig i deres verden og de må håndtere det som er farlig på egenhånd. Da blir det viktig å være god på å oppdage fare, og nettverkene i sansehjernen som registrerer fare, blir ekstra følsomme. Vi sier at barna blir sensitivisert og at hjernen deres organiseres rundt fare. Det betyr at de reagerer både fortere og kraftigere på hendelser som kanskje bare ville ført til en liten reaksjon hos et barn som ikke har de samme erfaringene. Dette går på bekostning av prosessene i tenkehjernen deres. Derfor har barn som lever med barndomsbelastninger ikke alltid det samme utgangspunktet som andre for å lære, være nysgjerrig, være med venner eller fungerer i et fellesskap med andre barn. Vi må ta hensyn til de erfaringene barna har, og kan bruke kunnskapen om hjernen til å forstå hvorfor de gjør som de gjør. Da kan vi også møte barna på en bedre måte.

Dette kunnskapsgrunnlaget gir også håp; når vi vet at barns hjerne påvirkes av erfaringer, betyr det også at nye erfaringer med trygge voksne, gode venner og mestringsopplevelser, gjør det mulig å utvikle seg og lære nye ferdigheter. Det vil si at det er mulig å kompensere for at barna har hatt vonde erfaringer tidligere i livet og det er mulig å påvirke hva hjernen deres kategoriseres som fare. Kunnskapen tydeliggjør at alle kan gjøre en forskjell, det betyr noe hvordan vi møter barn og unge og det er aldri for sent.



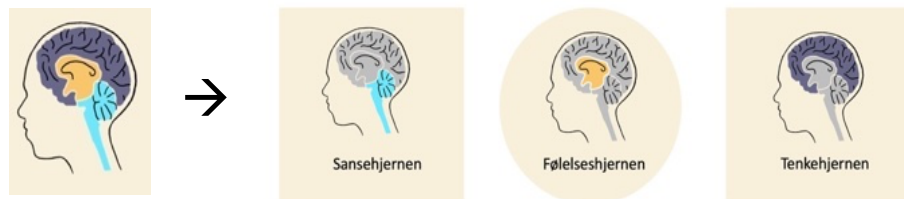
Figuren illustrerer at dårlige erfaringer trykker barnet ned, mens gode erfaringer kan være med på å løfte barnet opp. Sammen kan voksne gi barnet nye erfaringer hver dag, mange ganger om dagen. God hjelp handler ikke bare om å snakke om det vonde eller det vanskelige, det handler også om å tilby noe annet eller noe nytt, som barnet ikke har fra før. Det kan være trygghet, tilhørighet, å mestre eller å glede seg sammen med andre. Dette er noe alle barn og mennesker trenger, men barn som har mange vonde erfaringer trenger det ekstra mye. Det kan handle om å ha realistiske forventninger til barnet, å ikke kreve for mye, slik at barnet kan oppleve mestring, og å gi reguleringsstøtte og nye, gode erfaringer. Dette åpner opp et mulighetsrom; alle kan gjøre en forskjell (oslo.kommune.no).

OKTOBER 2025

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

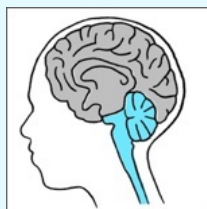
DEN TREDELTE HJERNEN

For å få en enkel forklaring på hvordan hjernen utvikler seg og fungerer, kan vi bruke en modell som heter den tredelte hjernen. Modellen tar utgangspunkt i tre sentrale nettverk: sansehjernen, følelseshjernen og tenkehjernen. Disse nettverkene samarbeider, de har ulike oppgaver, men vi trenger alle sammen.



SANSEHJERNEN

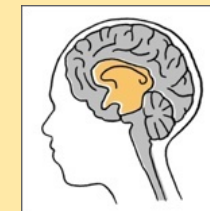
Nederst i hjernen finner vi sansehjernen. Denne delen er ferdig utviklet når vi blir født, og alle prosessene og oppgavene som styres i disse nettverkene skjer automatisk, uten at vi trenger å tenke på det. Våre helt grunnleggende behov styres og varsles av disse nettverkene, for eksempel pust, søvn, kroppstemperatur, sult og tørst.



Den viktigste oppgaven til sansehjernen er å sørge for at vi overlever. Litt forenklet kan vi si at for å overleve så må vi vite hva som er farlig og hva som er ikke farlig. Sansehjernen registrerer derfor all informasjon kroppen får gjennom hele dagen for å sjekke at vi er trygge. Det er informasjon som både kommer fra innsiden av kroppen, og fra utsiden og mellom oss mennesker. Informasjonen registreres fortløpende, uten at vi merker det, og havner i kategoriene fare eller ikke fare. Dersom informasjonen havner i kategorien fare, betyr det at det som skjer utgjør en form for trussel på kroppen vår. Da må vi reagere, og vi blir klare for å handle. Hva som regnes som fare vil delvis være felles for alle mennesker fordi det er biologisk bestemt, men det påvirkes også av erfaringene våre. Derfor kan det være individuelle forskjeller i hva vi opplever som fare, og det viser at vi også lærer gjennom erfaringene våre.

FØLELSESHJERNEN

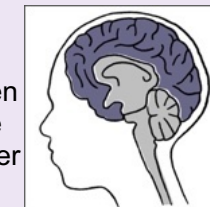
Nettverkene i følelseshjernen gjør det mulig å lære av erfaringene våre, både de gode og de dårlige. Vi lærer særlig av erfaring vi har sammen med andre mennesker, fordi følelseshjernen vår er involvert når vi føler, lærer eller husker ting. Vi lærer også særlig av erfaringer som gjentas mange ganger, slik at det blir et mønster.



Prosessene i følelseshjernen er automatiske - kroppen og hjernen vår lærer uten at vi tenker over det. Erfaringene vi lagrer hjelper oss med både å forstå og skape mening i verden, slik at vi slipper å lære alt på nytt hver gang. Læringen hjelper oss med å huske hva som er farlig, og påvirker hva vi forventer av andre og omgivelsene våre. Dette er viktig å vite fordi det viser tydelig at vi mennesker vi er ikke nøytrale når vi møter hverandre. Tidligere erfaringer påvirker oss, og ingen starter på null.

TENKEHJERNEN

Nettverkene i tenkehjernen er det siste som utvikles, men ofte det vi forbinder med ordet hjerne. Tenkehjernen hjelper oss med å reflektere, ha selvinnsett, konsentrere oss og løse komplekse problemstillinger. Nettverkene her gjør det mulig for oss å motstå impulser og gjøre noe annet enn det vi automatisk har lyst til. Med andre ord kan vi ved hjelp av tenkehjernen vår overstyre de automatiske prosessene som skjer lengre ned i sanse- og følelseshjernen.



Mange er ikke klar over at muligheten til å overse impulsene våre ikke er ubegrenset, og vi har ikke alltid tilgang til tenkehjernen. Dette skjer fordi hjernen og kroppen er skrudd sammen slik at dersom opplevelsen av fare eller kroppens ubalanse registreres som for stor, så vil oppgavene i tenkehjernen nedprioriteres. Vi mister på en måte kontakten med det vi egentlig vet er riktig. Prosessene i tenkehjernen blir langsommere, og vi har mindre tilgang på ferdigheter som vi egentlig har. Det er vanskeligere å reflektere, konsentrere seg og overstyre impulser. Vi styres mer av automatiserte prosesser fra sanse- og følelseshjernen, og handler på impuls. Dette skjer oftere enn vi tror, og uten at vi merker det, og er viktig kunnskap når vi jobber med barn med barndomsbelastninger, som opplever at mye er farlig (oslo.kommune.no).

NOVEMBER 2024

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

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. For å hjelpe oss med å forstå hvorfor vi mennesker gjør som vi gjør i situasjoner, er det nyttig å lære mer om hva som skjer når sansehjernen vår registrerer fare.

Når sansehjernen vår registrerer fare skruer det vi kaller stressresponsen seg på, akkurat som en lysbryter. Da frigjøres energi som hjelper kroppen med å reagere og redusere trussel. Hvor mye energi som frigjøres eller hvor aktiverte vi blir, avhenger av hvor stor faren eller ubalansen i kroppen er. Aktiveringen justeres som en dimmer, enten opp eller ned. Etter at faren er håndtert, kan kroppens stressrespons stilles ned og etter hvert av, slik at kroppen kan hvile. I hverdagen handler det om at kroppen trenger en passe aktivering til tingene vi skal gjøre. Det er ikke noe mål å være stressfri eller avslappet hele tiden, aktiveringen skal matche oppgavene vi skal løse.

Sansehjernen kategoriserer mye mer som fare enn det vi vanligvis kategoriserer som farlig. Alt som skaper ubalanse i kroppen, inkludert grunnleggende behov som sult og tørst, er inkludert i kategorien fare. Dette betyr at stressresponsen vår skruer seg på mye oftere enn vi tror, og fordi det styres av sanse- og følelseshjernen vil mange av prosessene skje ubevisst. Vi vil ikke nødvendigvis vite hvor aktiverte vi er, og i tillegg vil prosessene i tenkehjernen bli langsomme, slik at oppgaver vi egentlig klarer er mye vanskeligere enn de pleier å være. Fordi stressrespons skjer automatisk kan vi ikke bare skru den av fordi vi har lyst, vi kan ikke bare bestemme oss for å ikke reagere. Dersom vi skal gjøre noe annet enn det vi automatisk har lyst til, krever det at vi overstyrer impulsene fra sanse- og følelseshjernen. For å klare det trenger vi at nettverkene i tenkehjernen er tilgjengelige, noe vi vet ikke alltid er tilfelle.

Barn med barndomsbelastninger har potensielt hatt stressresponsen skrudd høyt over lang tid uten hjelp til å regulere seg. De har heller ikke hatt lang nok pause mellom hver gang de har blitt aktivert, noe som gjør at de fortsatt har gammelt stress i kroppen, samtidig som de får nye doser.

Mange erfaringer med barndomsbelastninger uten god nok beskyttelse og reguleringsstøtte har to hovedkonsekvenser. Barna kan bli sensitivisert, dvs. at barnets hjerne organiseres rundt fare og stressresponsen blir ekstra følsom. Sansehjernen kategoriserer mer som fare, og barna reagerer oftere, raskere og kraftigere enn andre. Fraværet av god reguleringsstøtte fra trygge voksne kan føre til at barna ikke vet hvordan de skal håndtere eller roe ned egen stressrespons. I tillegg kan de utvikle uhensiktsmessige reguleringsstrategier, noe som gjør at omgivelsene ofte kan misforstå.

Kombinasjonen av dette fører til at når deres stressrespons først er aktivert, vil det være vanskeligere å roe seg ned. Stressresponsen vil være dimmet høyt opp store deler av dagen og føre til at de oftere uregulerte. Dette påvirker hvordan nettverkene i hjernen samarbeider og hvilke oppgaver som prioriteres. Nettverkene i tenkehjernen nedprioriteres. Det kan bli vanskelig å lære nye ting, følge med, fungere sammen med andre, ta imot beskjeder og stoppe impulser.

Kunnskap om stressresponsen er nyttig, da kan vi forstå barna bedre og vi kan forstå hva som skjer med oss selv når vi møter dem
(oslo.kommune.no)

Stressresponsen kan påvirke flere ferdigheter:



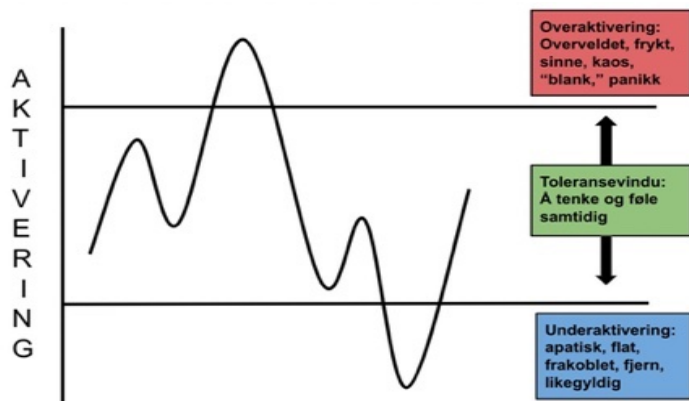
- **Uttrykke hva man selv mener**
- **Forstå hva andre mener**
- **Lese og forstå andres kroppsspråk**
- **Konsentrere seg**
- **Kontrollere impulser**
- **Løse konflikter**
- **Være fleksibel**
- **Se andres perspektiv**
- **Tidsforståelse**

DESEMBER 2025

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

TOLERANSEVINDU

For å forstå når stressresponsen er på, er det nyttig med et verktøy som kan hjelpe oss å gjenkjenne, forstå og snakke om vår egen og andres stressrespons. Vi bruker modellen toleransevinduet for å observere hvor aktiverte vi er, hvor mye stressresponsen er dimmet opp eller ned. Vi snakker om å være innenfor, over eller under toleransevinduet.



Å være innenfor toleransevinduet er et bilde på vår optimale aktivering, ikke for høyt og ikke for lavt energinivå. I denne sonen vil informasjonen mellom nettverkene i hjernen flyte godt. Det er lettere for oss å lære, og ha god kontakt og relasjon med andre mennesker. Vi blir mer fleksible, det er lettere å løse nye utfordringer og vi har kapasitet til å overstyre impulsene fra sanse- og følelseshjernen. Å være innenfor toleransevinduet er ikke det samme som å være helt rolig eller helt avslappet. Stressresponsen kan fortsatt være litt på, men den er ikke dimmet så veldig høyt, og vi klarer å motstå impulsene til å reagere uhensiktsmessig.

Når vi er over eller under toleransevinduet er kroppens stressrespons skrudd på. Når stressresponsen er dimmet veldig høyt, styres vi mer av automatiserte prosesser. Vi handler mer på impuls og refleks, og har mindre tilgang på tenkehjernen. Vi blir mer rigide, vi ser ikke nyanser og det er vanskelig å tenke løsningsorientert. Vi klarer heller ikke å overstyre impulser eller følelser.

Når vi er over toleransevinduet mobiliserer kroppen til enten å flykte eller slåss, hjertet banker fortere, vi puster raskere og musklene spenner seg. Følelsene blir også veldig sterke og ofte kan vi kjenne på sinne, frykt eller ulike former for intens uro. Når vi er under toleransevinduet går hjerterytmen ned, vi blir roligere og kroppen kjenner mindre på smerte. Vi går i frys og det handler det om å minimere fare, gjøre minst mulig motstand og overleve. Følelsene kan være annerledes enn når man er over toleransevinduet, man kan ofte kjenne på mer passivitet, hjelpeløshet eller nummenhet.

Vi kan bruke toleransevinduet for å observere hvordan stressresponsen vår påvirker hvilke ferdigheter vi har tilgang på, og hvordan vi fungerer i hverdagen. Når vi er på grensen eller utenfor, får vi ikke til ting som vi får til når vi er innenfor. Når stressresponsen er skrudd høyt opp er vi ikke den beste versjonen av oss selv, vi klarer ikke, rett og slett.

Kunnskap om stressresponsen og toleransevinduet er viktig når vi jobber med barn og unge. Alle barn starter med smalere toleransevinduet, og etter hvert som barnet utvikles og modnes vil vinduet utvides. Det er flere ting som påvirker hvor stort og fleksibelt vinduet er, blant annet hvilke erfaringer barna har med andre, og særlig nære omsorgspersoner. Barn som vokser opp med barndomsbelastninger blir mer sensitive overfor potensielt farlige situasjoner, og toleransevinduet er smalere. Det skal mindre til før de enten går over eller under vinduet sitt. De kan reagere kraftigere og det er ofte vanskeligere for dem å komme tilbake igjen til vinduet. Skal vi skape gode møter og hjelpe barna med å oppleve mestring, må vi ta hensyn til dette, og forsøke å forstå hvorfor barna reagerer som de gjør.

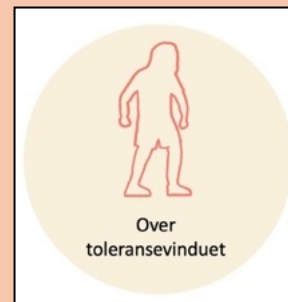
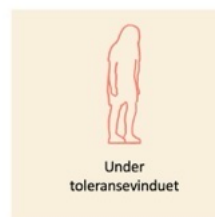
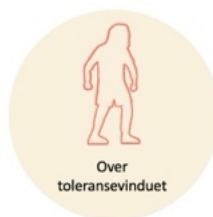
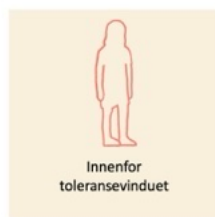
Denne kunnskapen er viktig når vi jobber med barn og unge, fordi vi også har en hjerne, en stressrespons og et toleransevinduet, både privat og på jobb. Når stressresponsen vår er skrudd på, påvirker det hvordan vi fungerer og hvilke forutsetninger vi har for å forstå og møte barna på en god måte. Når vi vet dette, kan det bli lettere å observere vår egen stressrespons. Toleransevinduet kan brukes til å forstå hvor aktivert både vi, kollegaene våre, foresatte og barnet vi skal hjelpe er. Når vi klarer å se hvor i toleransevinduet en person er, kan vi lettere forstå hvilke nettverk i hjernen som er tilgjengelig og ikke, og det vet vi er en viktig forutsetning for å forstå hva som er god hjelp (oslo.kommune.no).

JANUAR 2026

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

TOLERANSEVINDU SOM VERKTØY

Toleransevinduet kan hjelpe oss med å gjenkjenne, forstå og snakke om barnets stressrespons, og å forstå hva som er god reguleringsstøtte. For å finne ut hvor barnet er i toleransevinduet kan vi observere kroppsspråk, atferd og hva barnet sier. Poenget er å observere, ikke evaluere om barnets reaksjon og atferd er «riktig» eller «feil» i situasjonen. Atferden er først og fremst et signal på at stressresponsen deres er skrudd på. Ved å gjenkjenne og forstå hvor barnet er i toleransevinduet, er det lettere å gi reguleringsstøtte (oslo.kommune.no).

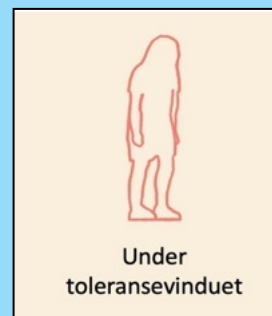


Kroppen gjør seg klar til å flykte eller sloss

- Musklene spenner seg og pulsen øker.
- Mindre impulskontroll og konsentrasjonsvansker.
- Sterke følelser og kraftige reaksjoner.
- Vanskelig å tolke andres kroppsspråk og følelser.

Mindre tilgang på ferdighetene sine og styres mer av impulser, f.eks:

- Klarer ikke sitte stille, vandrer rundt og tar ikke beskjeder.
- Begynner å le og tulle når noen kjeffer.
- Opplever at alle er imot seg. Synes andre er mer sinte og fiendtlige enn de egentlig er.
- Skanner rommet etter fare, har høye skuldre, er anspent og skvetten.
- Blir så sint og fortvilet at man skader seg selv eller andre.



Kroppen går i frys, beskytter seg og «holder ut» til situasjonen er over

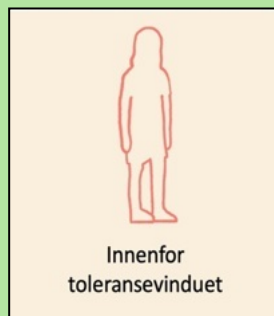
- Pulsen synker, lite energi og kjenner mindre smerte.
- Ofte følelse av håpløshet, hjelpeløshet og nummenhet.
- Reagerer lite på det som skjer og tiden oppleves sakte.
- Kan fremstå rolig, men er egentlig uregulert og kroppen opplever å være i fare.

Mister tilgang på ferdigheter og kroppen «skruer seg av», f.eks:

- Virker likegyldig og at man ikke bryr seg når noen kjeffer.
- Viser lite reaksjoner når man snakker om vanskelige ting.
- Ser bort, får ikke blikkontakt, er ikke mentalt til stede og får ikke med seg det som blir sagt.
- Virker resignert, har gitt opp/akseptert situasjonen, gjør ikke motstand.
- Kan forsøke å regulere seg selv med selvskading/rus for å komme unna vonde følelser.

Optimal sone

- Har tilgang på alle ferdighetene sine.
- Er i posisjon til å leke, lære, være en del av fellesskapet og utvikle seg.
- Kan fortsatt ha sterke følelser, men klarer å kontrollere impulser.



Tilgang på alle ferdighetene sine og klarer f.eks å:

- Ta andres perspektiv, og finne en løsning når de krangler.
- Holde fokus og kan ignorere andre som bråker.
- Holde ut og vente på tur, selv om det er kjedelig.
- Fortelle hvordan det har det, hva det føler og tenker, slik at det blir lettere for andre å forstå dem.
- Er sint hvis noen tar leken deres, men stopper seg fra å slå.

FEBRUAR 2026

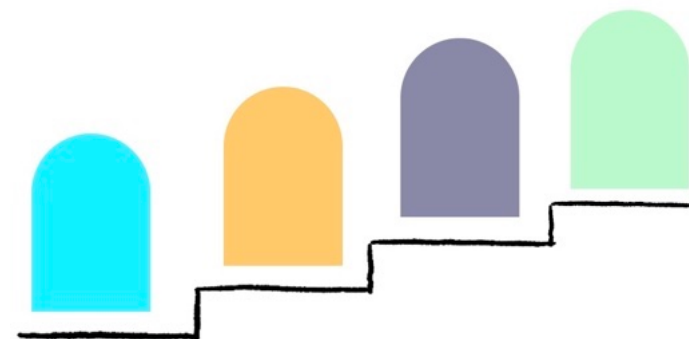
	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
5							1
6	2	3 Sevim	4	5	6 Planleggingsdag Samenes nasjonaldag	7	8 Morsdag
7	9	10	11	12	13	14 Valentinsdag	15 Tomine
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26 Eivor	27	28	

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.

Regulering via **sansehjernen** er den første porten, og der er det mange muligheter. Vi kan endre omgivelsene, drikke eller spise, bevege oss eller lytte til musikk. Mer bevisst kan man også jobbe med pusteøvelser, berøring eller rytme, eller andre sanselige handlinger. Neste port er via nettverkene i **følelshjernen**. Når stressresponstimeren er skrudd høyt opp kan det være godt å være sammen med andre mennesker, gjerne personer man er trygg på og stoler på. Opplevelsen av at vi ikke er alene gjør oss mindre redd og skaper mindre frykt. Å stoppe opp og kjenne etter hva man føler kan også bidra til å dempe følelsen, det kan også hjelpe å sette ord på følelsene. Om man snakker med andre om deres følelser så er det viktig å ikke prøve å korrigere eller endre hva den andre føler, men heller anerkjenne, det er det som virker regulerende. Når vi har tilgang til nettverk i **tenkehjernen** er dette også en port vi kan regulere gjennom. Vi kan for eksempel snakke trøstende til oss selv hvis vi er triste, fortelle oss selv at det ikke finnes troll eller monster når det er mørkt, eller vi kan bruke fornuften til å stoppe oss fra å gjøre ting vi vet ikke er lurt. Vi har også en fjerde port vi kan regulere gjennom, nemlig **struktur og rutiner**. Fordi stressresponsen vår også aktiveres av nye ukjente situasjoner, vil rutiner og struktur redusere nye inntrykk og skape forutsigbarhet.

Å tenke regulering gjennom den tredelte hjernen er nyttig, fordi det tydeliggjør viktigheten av å regulere i riktig rekkefølge. For at reguleringen skal ha effekt så må vi regulere gjennom riktig port til riktig tid. Hjernen vår bygges nedenfra opp og informasjonen registreres nedenfra opp, derfor må også reguleringen skje nedenfra og opp. Det er med andre ord nyttig å begynne med regulering som når inn til nettverkene i sansehjernen, for så å jobbe seg oppover. Ofte begynner vi i feil ende, vi begynner på toppen, i tenkehjernen. Vi prøver å snakke oss selv eller andre til fornuft. Vi gjør dette fordi vi overvurderer vår egen og andres evne til å tenke rasjonelt, vi tror vi er mer fornuftig enn vi egentlig er. Det fungerer ofte ikke så bra å regulere via tenkehjernen, fordi vi har begrenset evne til å tenke og reflektere når stressresponsen vår er skrudd på. En annen viktig faktor er å regulere lenge nok før vi går videre til neste port. Det tar tid før stressresponsen roer seg.



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. Barn som lever med barndomsbelastninger trenger ekstra mange erfaringer sammen med trygge voksne. Disse barna har ofte en hjerne som er organisert rundt fare. De har et smalt toleransevindu, noe som betyr at deres stressrespons skruer seg raskere på, og de kommer raskere ut av toleransevinduet sitt sammenlignet med andre barn.

Barn som lever med barndomsbelastninger har ofte ikke hatt så mange erfaringer med å få reguleringsstøtte. Det påvirker deres utvikling. Barn som har fått lite hjelp med å regulere seg strever ofte selv med regulering. Kroppen deres vil som alle andre prøve å gjenopprette balansen, men når de ikke får hjelp må de finne ut av hvordan selv. Da utvikler de ofte strategier for å justere egen bryter som ikke alltid fungerer like godt i hverdagen sammen med andre. Det blir vanskelig for menneskene rundt å forstå atferden deres. Dette skaper igjen nye utfordringer, som gjør at barna som trenger mest reguleringsstøtte ofte er de som får minst.

Vi blir påvirket av hvor aktiverte de rundt oss 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. Når vi jobber med barn er det nødvendig at vi voksne har et mer bevisst forhold til hvordan vi hjelper barna med å regulere seg. 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, lenge nok, er et viktig verktøy. Da kan man hjelpe den andre å justere aktiveringen, slik at den får tilgang på alle evnene sine (oslo.kommune.no).

MARS 2026

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

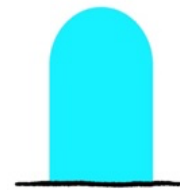
REGULERINGSSTØTTE

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 trygge voksne, og erfaring med at andre kan og ønsker å hjelpe. Barnet får også hjelp til å stoppe egne uheldige reguleringsstrategier som kan være skadelige. Erfaringer med å få god reguleringsstøtte hjelper barnet med å utvikle egne reguleringsferdigheter.

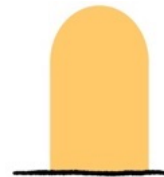
Vi kan gi reguleringsstøtte før, under og i etterkant av en situasjon som har aktivert barnets stressrespons. Vi kan også gi reguleringsstøtte uavhengig av spesielle situasjoner. Jevnlig regulering gjennom dagen gir påfyll til toleransevinduet som en «buffer». Det er viktig at reguleringsstøtte gis lenge nok til at barnet kommer tilbake i toleransevinduet igjen. 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.

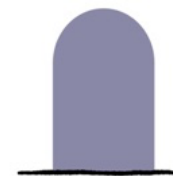
Voksne gir reguleringsstøtte mange ganger i løpet av dagen, både bevisst og ubevisst. Det er nyttig å bli mer bevisst på hvordan vi gir reguleringsstøtte slik at vi kan gjøre mer av det som virker. Den mest effektive reguleringsstøtten gir vi når vi kombinerer de ulike formene for reguleringsstøtte og starter nedenfra og opp. Å gi reguleringsstøtte er ikke alltid så lett. Det viktigste er at vi fortsetter å prøve, ikke gir opp og støtter hverandre som kollegaer. Sammen kan vi gi barn nye erfaringer med trygge voksne som kan kompensere for de vonde (oslo.kommune.no).



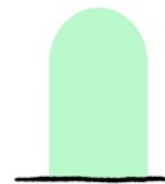
Sanseporten
Regulering via kropp og sanser



Følelsesporten^{1,2}
Reguleringsstøtte gjennom relasjon og følelser



Tenkeporten^{1,2}
Reguleringsstøtte gjennom tanker og refleksjon



Strukturporten¹
Reguleringsstøtte gjennom forutsigbarhet

Eksempler på regulering via Sanseporten:

- Passe på at barnet ikke blir for sulten, tørst, varm eller kald.
- Barnet får fikle med noe når det skal konsentrere seg.
- Gå en tur fordi det er vanskelig å sitte stille.
- Lytte til musikk for å regulere opp eller ned i tempo.
- Hjelpe barnet med å være i en aktivitet ved å stryke, berøre, få sitte på fanget for å holde fokus.

Eksempler på regulering via Følelsesporten:

- Tilpasse kroppsspråk, toneleie, ansiktsuttrykk og holdning for å oppnå kontakt og inngi trygghet.
- Skape relasjonell kontakt med blick, smil og ord.
- Være tett på, hjelpe og trøste, følge barnets initiativ.
- Smitte barnet via speilnevroner – være rolig for å justere ned eller energisk for å justere opp.
- Sette ord på følelser, validere, anerkjenne.

Eksempler på regulering via Tenkeporten:

- Sette ord på og snakke sammen.
- Forsøke å forstå hva som skjer,
- Forsøke å forstå hvordan vi kan påvirke situasjonen.
- Forsøke å forstå konsekvenser av ulike handlinger.
- Rasjonalisere, normalisere og forklare.
- Kan være krevende og det er ofte lurt med små pauser der man regulerer gjennom andre porter.

Eksempler på regulering via Strukturporten:

- Faste rutiner som skaper forutsigbarhet.
- Fast dagsrytme: fast tid for måltider, aktiviteter, faste plasser.
- Faste ansatte som barnet kjenner og er trygg på.
- Forberede gjennom dagtavle, ukeplaner, bilder, oversikter.
- Forberede hva som skal skje, legge inn pauser.

APRIL 2026

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

REGULERE EGEN STRESSRESPONS

Stressresponsen skru seg på mye oftere enn vi tror, også når vi er på jobb. Dette skjer automatisk og vi kan ikke bestemme oss for å ikke stresse. Litt stress er bra for oss, da blir vi skjerpet og kan prestere bedre. For mye stress gjør at vi får mindre tilgang på ferdighetene i tenkehjernen, noe som vi trenger for å gjøre en god jobb.

Når stressresponsen er skrudd høyt opp blir det vanskeligere å hjelpe andre, fordi vår evne til å forstå hva den andre trenger blir dårligere. Vi blir mer impulsive og handler ikke alltid i tråd med det vi vet er riktig å gjøre. Vi risikerer å smitte barnet med vårt eget stress og dermed gjøre situasjonen verre. Stressresponsen er signaler fra kroppen vi må øve oss på å gjenkjenne. Bevisstheten hjelper oss med å forstå hva kroppen kategoriserer som fare. Når vi blir bevisst, blir det enklere å regulere oss selv gjennom arbeidshverdagen. Bevissthet er noe vi må jobbe med hele tiden, vi er aldri ferdig utlært, for stressresponsen vil alltid være med oss.

Toleransevinduet kan hjelpe oss med å gjenkjenne, forstå og snakke om vår egen stressrespons; hvor aktiverte vi er, hvilke ferdigheter vi har tilgang til, hva som dytter oss ut av vinduet og hva som regulerer tilbake inn igjen. Når vi er på jobb, vil stressresponsen skru seg på mange ganger i løpet av dagen. Det skjer helt automatisk, og vi kan ikke bare skru den av fordi vi vil. Vi må øve oss på å gjenkjenne signalene fra kroppen når vi er aktiverte. Når vi er bevisst, blir det enklere å regulere oss selv gjennom arbeidshverdagen, slik at vi kan gi god reguleringsstøtte til andre.

Som voksne har vi flere og mer effektive reguleringsferdigheter enn barn. Vår evne til å regulere oss varierer og påvirkes blant annet av hvor krevende situasjonen er og i hvilken grad den utfordrer oss. Den påvirkes også av dagsform og livssituasjon, hvor mye belastninger vi skal håndtere samtidig, både privat og på jobb, om vi blir smittet av andres stress samtidig og mulighetene vi har for støtte i situasjonen. Som voksne må vi regulere oss selv mange ganger gjennom dagen. Vi kan regulere gjennom de fire reguleringsportene, både bevisst og ubevisst. Det mest effektive er å bruke flere reguleringsporter samtidig, gjerne nedenfra og opp.

Vi kan regulere oss både i forkant, under og i etterkant av stressende situasjoner. Regulering i forkant fungerer som en buffer, som kan gjøre oss mer robuste, når stressresponsen skru seg på. Vi blir smittet av barns aktivering gjennom speilnevroner, og dette skjer automatisk.

Skal vi gi et barn reguleringsstøtte krever det at vi både regulerer oss selv, slik at smitten ikke får oss ut av toleransevinduet, og forsøker å forstå hva som er god reguleringsstøtte for barnet. Noen ganger oppstår det uforutsette situasjoner, da er det viktig å få justert ned stressresponsen i etterkant, slik at ikke kroppen blir gående i stressmodus når situasjonen er over.

Tidligere erfaringer påvirker hva hjernen vår kategoriserer som fare/ikke fare. Vi har ulike erfaringer og vi kan derfor ha ulike typer triggere som gjør at vi reagerer forskjellig. Derfor er det nyttig å være bevisst på hva som er egne triggere. Da er det lettere å forstå hva som skjer i situasjonen, og hvorfor det kan bli vanskelig å gi god reguleringsstøtte (oslo.kommune.no).

Eksempler på hva hjernen kan kategorisere som fare:

- Sulten eller tørst
- Dårlig timing/ komme for sent
- Bli avvist av den du skal hjelpe
- Misforståelse i et foreldresamarbeid
- Skrive en bekymringsmelding
- Lite søvn
- Vanskelig livssituasjon
- Manglende mestring
- Lite kollegastøtte
- Sterke inntrykk
- Vold, trusler, krenkelser

Eksempler på triggere:

- Avvisning
- Utagering, stygge ord, vold
- Sutring og klaging
- Ansvarsfraskrivelse
- Klengete/ engstelig
- Latterliggjøring
- Bli ignorert



Eksempler på selvregulering gjennom de fire portene:

SANSEPORTEN: spise, drikke jevnlig, ørepropper, bevegelse, lytte til musikk, hvilepause, puste godt.

FØLELSESPORTEN: gjenkjenne hva du føler, kollegastøtte.

TENKEPORTEN: Minner deg selv på å være rolig, ta den andres perspektiv, avvente og lytte før du snakker, analysere en situasjon, reflektere sammen med andre.

STRUKTURPORTEN: oversikt på arbeidsplassen, faste oppgaver og rutiner, planlegge i forkant av situasjoner, planlegge tidsbruk, samarbeide med andre, delegere.

MAI 2026

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

ET REGULERINGSSTØTTENDE ARBEIDSMILJØ

Stressresponsen vil skru seg på når vi er på jobb og vi kan havne utenfor toleransevinduet. Vi merker ikke alltid at vi er utenfor, og da er det fint med kollegaer som kan hjelpe oss. Vi har alle et ansvar for å være hverandres regulerende miljø og skape et trygt kollegafellesskap. For å få til det er det nyttig med felles forståelse og språk, og å være nysgjerrig på hverandres toleransevindu.

Det er flere faktorer som påvirker hvordan kollegaer reagerer på og håndterer stress. Vi har ulikt biologisk utgangspunkt, noen har en mer følsom stressrespons enn andre. Ulike erfaringer påvirker hva hjernen kategoriserer som fare, og vi trigges av ulike ting. Erfaringer med reguleringsstøtte påvirker hvilke strategier vi har for å regulere oss selv. Kollegaer kan derfor oppfatte situasjoner ulikt og reagere ulikt. I tillegg har vi ulike liv i ulike faser, noe som kan påvirke hvordan toleransevinduet svinger. Når vi er utenfor toleransevinduet risikerer vi å smitte hverandre med stress slik at situasjonen blir verre, fremfor å hjelpe.

For å gi hverandre støtte er det viktig å anerkjenne og akseptere at vi har ulikt toleransevindu. Et felles språk gjør det lettere å snakke om ulikhetene, å be om hjelp, gi tilbakemeldinger og dele det vi synes er vanskelig på jobb. Som kollegaer er det viktig å være nysgjerrige på hverandre. Det er nyttig å vite hva som trigger kollegaene våre og hva som er god reguleringsstøtte for dem. Da kan vi raskere gjenkjenne i hvilke situasjoner kollegaene våre trenger ekstra støtte. Det er ikke nødvendig å vite hvorfor man blir trigget for å støtte. Vi kan gi reguleringsstøtte gjennom de fire portene, det er mest effektivt å gi støtte gjennom flere porter samtidig, gjerne nedenfra og opp.

For å gi god reguleringsstøtte må vi selv være innenfor eget toleransevindu. Vi kan gi støtte selv om vi ikke vet eller forstår hvorfor kollegaen er utenfor sitt vindu.

Kollegaene våre kan ha behov for annen type reguleringsstøtte enn oss selv. Husk at det tar tid å regulere seg tilbake i vinduet, vi må være tålmodige med hverandre. Vi kan regulere før, under og etter en krevende situasjon.

Noen ganger smitter vi hverandre med stress fremfor å gi reguleringsstøtte. Når vi er utenfor toleransevinduet har vi et ansvar for å sjekke at det passer før vi begynner å fortelle, og ikke overvelde hverandre med unødvendige detaljer.

Gjentatte erfaringer med reguleringsstøtte bidrar til å skape et trygt og godt arbeidsmiljø. Når vi erfarer at vi blir anerkjent og får hjelp til å komme inn i toleransevinduet vårt igjen, blir det lettere både å be om og gi reguleringsstøtte. Vi har alle ansvar for å skape et regulerende kollegafellesskap (oslo.kommune.no).



Eksempler på kollegial reguleringsstøtte:

- Kollegaer som viser forståelse
- Hjelp med nye perspektiver
- Kollegaer som stiller gode spørsmål
- Kollegaer som gir deg et smil eller en klapp på skulderen når du har det vanskelig
- Spør hvordan det går
- Kollega som lytter
- Kollega du kan le sammen med

JUNI 2026

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

LIVSMESTRING OG LIVSGLEDE

Omsorg, trivsel, vennskap og lek er sentrale verdier i barnehagen. Gleder 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 hyler 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.

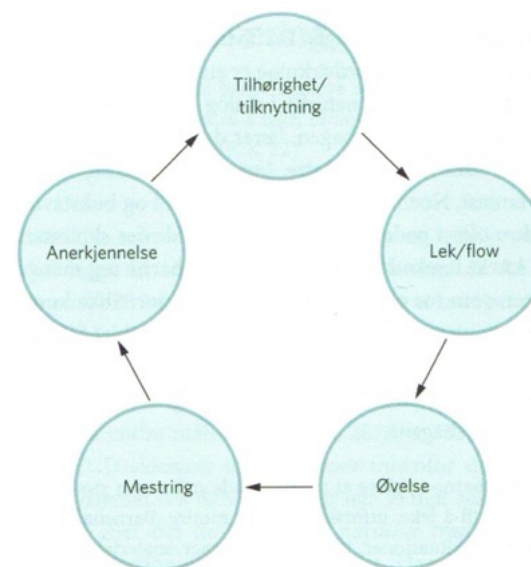
Humor er essensielt for barns utfoldelse og livsglede, og anses som en vesentlig del av et lykkelig liv. Barnehagens oppgave blir å anerkjenne humor og glede hos barna, og hjelpe dem å ta vare på den og utvikle den videre. Det å kunne le og fryde seg sammen er befriende. Humor og begeistring gir livsglede,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

Et viktig begrep innen lykkeforskningen er *flow*. Det er en tilstand hvor mennesket er engasjert i en oppgave som oppleves meningsfull, og hvor man blir så oppslukt at man kan glemme tid og sted. Det er snakk om aktiviteter som engasjerer oss, som gir oss utfordringer som er passelig store, og som vi opplever som meningsfulle. Flow er en tilstand hvor mennesket opplever høy grad av lykke. Flowaktiviteter er personlige, de varierer ut fra hva som engasjerer hver enkelt av oss. Flowaktiviteter både utfordrer og engasjerer oss, og dermed er vi i utvikling når vi er i denne tilstanden. På mange måter kan flow ligne på lek hos barn.

I leken er barnet oppslukt av aktiviteten, og går inn i sin egen «boble» av engasjement, kreativitet, læring og utforsking. Barnehagen må skape rom og ro nok til at barna virkelig kan få gå inn i «flow-bobla». Dyktige ansatte veileder hvert enkelt barn mot leker og aktiviteter som er interessante og meningsfulle for dem. I noen tilfeller må de ansatte bli med i leken for å stimulere glede og lykke i lek hos barna. Å arbeide med lek på denne måten i barnehagen er både spennende og utfordrende.

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



JULI 2026

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