

**LIVSMESTRING I BARNEHAGEN
— GJENNOM RELASJONER, SELVREGULERING
OG SOSIAL KOMPETANSE**

Professor Ingunn Størksen
Læringsmiljøsentret, UiS

IMPLEMENTERING AV LIVSMESTRING OG HELSE (RAMMEPLANEN, 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**.

BLI KJENT MED EGNE OG ANDRES FØLELSER ...



Livsmestring og livsglede i barnehagen

Ingunn Størksen (red.)



1. **Livsglede** (Ingunn Størksen)
2. **Livsmestring** og helse (Henning Plischewski)
3. **Tilknytning** (Cecilie Evertsen Stanghelle)
4. Psykisk helse i barnehagen (Størksen, Stanghelle og Løkken)
5. **Omsorgsfulle relasjoner** (Svanaug Lunde)
6. **Vennskap og fellesskap** (Marianne Torve Martinsen og Ingrid Midteide Løkken)
7. **Mangfold** (Lene Vestad)
8. **Utfordringer, flyt og spenning** (Pål Roland og Cecilie E. Stanghelle)
9. **Mestring, lek og læring** (Ingunn Størksen, Dieuwer ten Braak og Ragnhild Lenes)

FIRE HOVEDTEMA FOR PRESENTASJONEN

1. Livsmestring og psykisk helse
2. Relasjoner
3. Selvregulering
4. Sosial kompetanse



FIRE HOVEDTEMA FOR PRESENTASJONEN

1. Livsmestring og psykisk helse
2. Relasjoner
3. Selvregulering
4. Sosial kompetanse



LIVSMESTRING

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. Å skape en trygghet og tro på egne evner til å mestre også i fremtiden.

(Rapporten Livsmestring I skolen, 2017)

PSYKISK HELSE

- «En opplevelse av å ha det bra, med muligheter til å virkeliggjøre egne talenter, mestre vanlige belastninger i livet, finne glede i arbeid og aktivitet samt delta og bidra i samfunnet» (Andersen, 2016)



GOD PSYKISK HELSE (ARNE HOLTE)

1. Jeg vet hvem jeg er, ikke fantastisk, men god nok
2. Heldigvis er det noen som trenger meg
3. Det er i hvert fall noe jeg duger til
4. Jeg vet godt hvor jeg hører hjemme
5. Jeg kan tenke, føle og utfolde meg uten å være redd
6. Det betyr faktisk noe for andre hva jeg gjør og ikke gjør
7. Jeg har noen å dele tankene og følelsene mine med. Det er noen som kjenner meg, som bryr seg om meg, som jeg stoler på passer på meg når det trengs. **JEG ER IKKE HELT ALENE.**



PSYKISK HELSE I TIDLIG ALDER

- Å leve godt med seg selv og med andre!
- Henger særlig sammen med regulering av emosjoner og om relasjoner



BARNEHAGENS ROLLE

- Når vi vet hvor viktig tidlig alder er for psykisk helse, bør vi alle arbeide for at barnehagen kan fungere som en beskyttelsesfaktor (Drugli, 2018)



VI SKILLER MELLOM

Psykisk lidelse

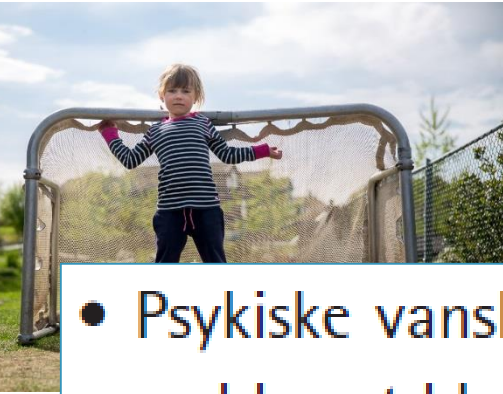
- ❑ Symptombelastningen er så stor at de kvalifiserer for en diagnose. Diagnose settes på bakgrunn av klinisk vurdering.



Psykisk vansker (psykososiale vansker)

- ❑ Plagsomme symptomer som forstyrrer barnets daglige fungering, f.eks. i lek





Psykiske lidelser blant barn 0-12 år

- Psykiske vansker og lidelser hevdes å være det viktigste helseproblemet blant barn i dag.
- Det er stor enighet om at mellom 10 og 20 prosent av alle barn mellom fire og ti år har så vidt store psykiske plager at dette påvirker deres funksjonsnivå, og at mellom 4 og 7 prosent er behandlingstrengende.

Sju prosent av norske førskolebarn har psykiske lidelser.

<http://forskning.no/psykiske-lidelser-barn-og-ungdom/2012/02/sma-barn-store-problemer>

Resultatene fra undersøkelsen Tidlig Trygg i Trondheim viser at 7,1 prosent av deltakerne ble klassifisert med ulike psykiske lidelser.

De vanligste er ADHD, alvorlige atferdsvansker, angst og depresjon – mens tvangslidelser, posttraumatisk stressyndrom, mani og Asperger er svært sjeldne i denne aldergruppen.

Tidlig Trygg i Trondheim er verdens største undersøkelse av sitt slag. Den tar for seg psykisk helse hos førskolebarn og omfatter hele 1000 deltakere som var fire år gamle i 2006, og som skal følges helt til voksen alder.



Bør behandles tidlig

Undersøkelsen viser at forekomsten av psykiske lidelser hos førskolebarn er nesten like hyppig som hos skolebarn og ungdommer i tilsvarende undersøkelser.

– Førskolebarn får langt sjeldnere hjelp for sine vansker enn det eldre barn får. Men andre undersøkelser av eldre barn tyder på at vanskene startet i førskolealder for mange av dem, sier Wichstrøm.

– Det er ikke slik at vansker i førskolealder alltid går over av seg selv, selv om en del heldigvis gjør det. Ved å oppdage problemene på et tidlig stadium, før de har vokst seg større og blir vanskeligere å behandle, kan vi gi mange barn og familier en lettere hverdag, mener Wichstrøm.

Tabell 3.

Korrelasjon mellom barnehagelæreres opplevelse av nærhet og konflikt til barna og barnas vanskeområder.

Variabler	Emosjonelle vansker	Atferds problem	Hyperaktivitet	Venneproblemer	Prososial atferd
Nærhet	- 0,15*	- 0,33**	- 0,21**	- 0,21**	0,84**
Konflikt	0,25**	0,77**	0,49**	0,40**	- 0,42**

Merk: * $p < .05$ og ** $p < .01$.

Hva er barnehagelærernes opplevelse av nærhet og konflikt til barn med vansker?

ET STORT PARADOX!



**Barn som det er særlig vanskelig å knytte relasjoner til
- er i veldig behov av positiv kontakt med voksne
(Pianta, 1999)**

Barna som trenger oss mest ... er barna barnehagelærer har svakest relasjon til !! (Skåland, 2014)

FIRE HOVEDTEMA FOR PRESENTASJONEN

1. Livsmestring og psykisk helse
2. Relasjoner
3. Selvregulering
4. Sosial kompetanse



POSITIVE RELASJONER BIDRAR TIL LIVSMESTRING OG GOD PSYKISK HELSE!



TILKNYTNING

- Sterke følelsesmessige bånd mellom spedbarnet og omsorgsperson
- Omsorgsperson blir trygg base for trøst og støtte
- Utvikles tidlig i livet som følge av erfaringer med samspill
- Tilknytningskvalitet varierer ut fra barnets erfaringer:
 - **Trygg tilknytning** – søker voksne for støtte og trøst
 - **Unnvikende utrygg tilknytning** – «klarer seg selv»
 - **Ambivalent utrygg tilknytning** – kan være både klengete og passive

BARN TAR MED SEG SAMSPILLSMØNSTER FRA HJEMMET INN I BARNEHAGEN



HVORFOR RELASJONENE I BARNEHAGEN SÅ LIVSVIKTIGE?

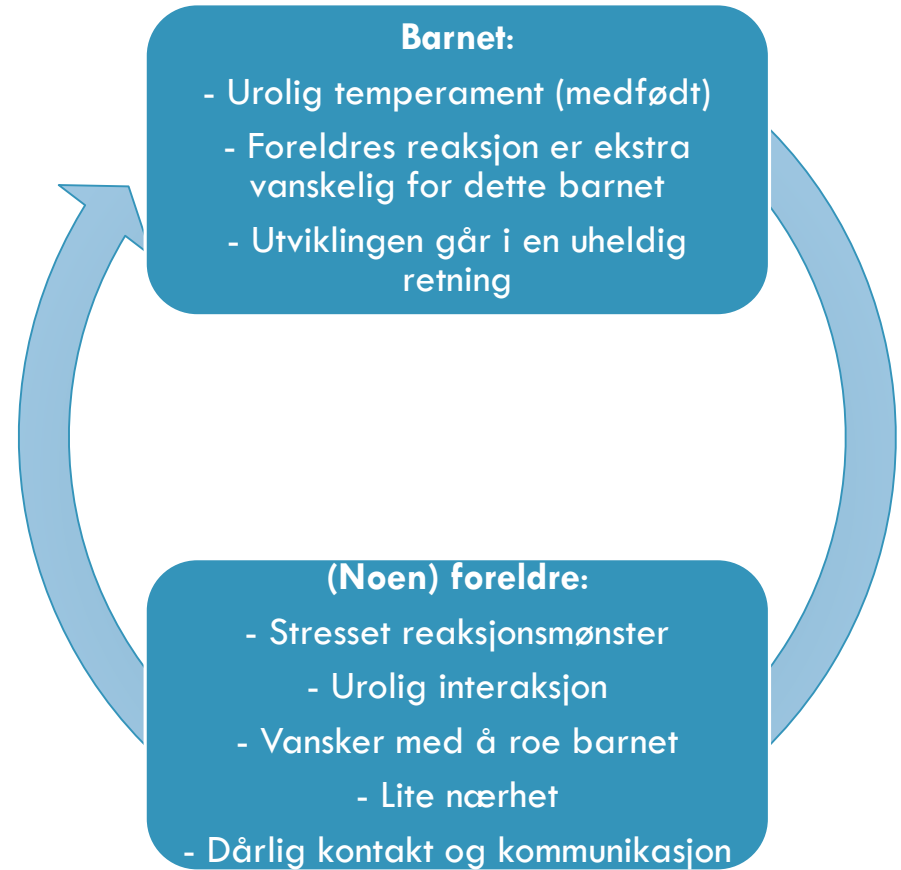
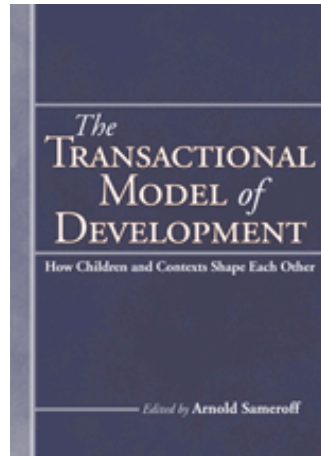
Pianta: barn-voksen relasjonen kan redusere de negative konsekvensen ulike risiko-faktorer kan ha.

Barn i risiko for psykiske helseplager kan støttes og hjelpes gjennom relasjoner med trygge varme voksne.

Nære relasjoner er viktige for alle barn, men særlig barn i risiko; Barnet som alltid kommer for seint, alltid er sint, eller barnet som alltid mangler skiftetøy ...

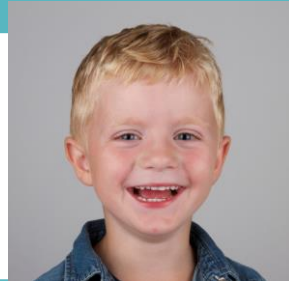


TRANSAKSJONSMODELLEN (SAMEROFF, 2009) ARV ELLER MILJØ? BEGGE!



Barnet:

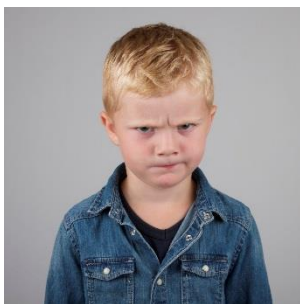
- Urolig temperament (medfødt)
- Foreldres væremåte trygger og trøster barnet, og hjælper det til å regulere seg



(ANDRE) foreldre:

- Ser barnets sårbarhet
- Forstår barnets behov for at den voksne er rolig og trygg
- Hjelper barnet å regulere seg og finne ro

BARN – BHG-LÆRER INTERAKSJON



Barnet:

- Utfordringer (medfødt + innlært)
- Læreres reaksjon er ekstra vanskelig for dette barnet
- Utviklingen går i en uheldig retning
- Negativ forventning til voksne

Relasjoner kan utgjøre
en kilde til stress

(Noen) Bhg-lærere:

- Stresset reaksjonsmønster
- Ser ikke barnet, krevende interaksjon
- Vansker med å regulere barnets atferd og emosjoner
- Lite nærhet og mye kjefte og uheldig samspill
- Dårlig kontakt og kommunikasjon

Det vi vil unngå...

Den voksne har negative forventninger til relasjonen, som resulterer i irettesettelser og negative kommentarer. Lite eller ingen tilbakemeldinger til barnet. Det er vanskelig å samarbeide og utføre oppgaver.

Hvem har ansvaret for å bryte sirkelen?

Den voksne har negative forventninger til relasjonen, og barnet er lite villig til å følge regler, saboterer aktiviteter, og skaper uro i gruppa.

HUSK AT DETTE ER OVERDRETVET...



MEN; barn er sensitive, og merker fort om de er verdsatt blant de voksne. Til refleksjon:

- Hva kan vi gjøre for at alle barn skal føle seg like verdsatt?
- Hva kan vi gjøre for at alle barn kan oppleve en positiv relasjon til minst en voksen?



Positive
relasjoner =
Emosjonell
balanse og
livsmestring



“Children are only as competent as their context affords them the opportunity to be” (Pianta, 1999, s. 64).

«Barn er bare så kompetente som deres omgivelser tilbyr dem muligheten til å være!!»





Relasjoner =
Læring

"No significant
learning occurs
without a significant
relationship."

James Comer

RELASJONER

«Ikke
gisen!!!»



Er viktige for at barnet skal videreutvikle seg når det gjelder å forstå og regulere egne emosjoner og atferd:

- Sette ord på og forstå følelser
- Regulere atferd og reaksjoner

Har betydning for læringsprosessen:

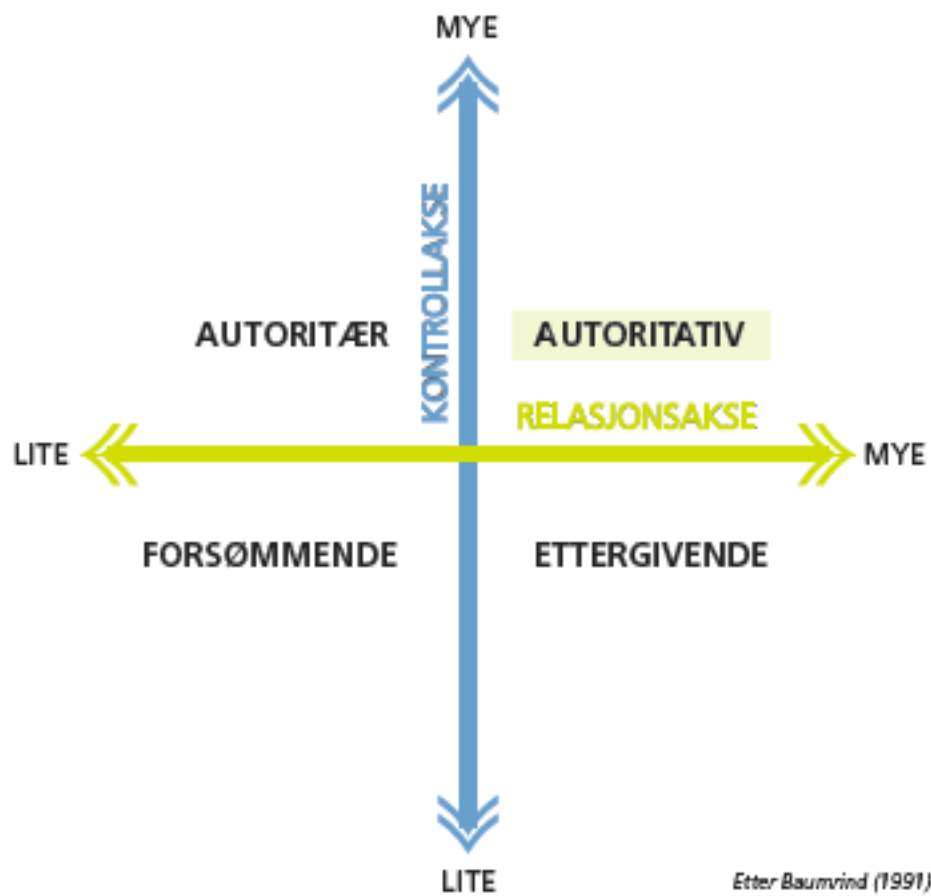
- En støttende, empatisk og forståelsesfull lærer vil evne bedre å følge barnet i utvikling og læring



RAMMEPLANEN (2017)

Personalet skal

- ivareta barnas behov for fysisk omsorg, inkludert behov for ro og hvile
- legge til rette for at barna kan knytte seg til personalet og til hverandre
- sørge for at alle barn opplever trygghet, tilhørighet og trivsel i barnehagen
- møte alle barn med åpenhet, varme og interesse og vise omsorg for hvert enkelt barn
- være lydhør for barnas uttrykk og imøtekomme deres behov for omsorg med sensitivitet
- støtte og oppmuntre barna til å vise omsorg for andre og til selv å kunne ta imot omsorg
- bidra til at barna kan utvikle tillit til seg selv og andre.



Etter Baumrind (1991)

EN AUTORITATIV VOKSEN KOMBINERER VARME OG KONTROLL, OG SKAPER POSITIVE RELASJONER

VARME:

- Bryr seg om barnet og barnets interesser, ønsker og behov
- En «en trygg base»
- Oppmuntrer barnet til selvstendighet

KONTROLL:

- Har rutiner i barnehagen som skaper trygghet for alle
- Veileder barna når de viser umoden atferd
- Setter grenser på en varm og bestemt måte, uten å skremme barna



EMOSJONELT STØTTENDE RELASJONER ER PREGET AV (CLASS)

- Positive følelser og opplevelser; humor, glede, lek, begeistring
- Fravær av negative følelser og opplevelser; kjeft, krenkelser, negativ stemning
- Sensitivitet og emosjonell støtte
- Annerkjennelse av barns perspektiv

=> De voksnes ansvar!



VERKTØY: VIDEO-OBSERVASJON

- Interaksjoner i barnehagen blir filmet for refleksjon
- Lærer reflekterer over egne oppfatninger og handlinger i de ulike situasjonene
- «Hvordan opptrer jeg med ulike barn?»
- **Hva kunne jeg ha gjort annerledes?**



VERKTØY: KOLLEGABASERT VEILEDNING

- Bruk av planleggingsdager til å drøfte krevende situasjoner og krevende relasjoner
- Fakta-spørsmål og refleksjons-spørsmål kan bringe veisøker videre
- Hjelper for å se saken fra andre vinkler



VERKTØY: BANKING TIME

- Når relasjonen er i et anstrengt spor
- Banking time åpner for muligheten til positivt og annerledes samspill og til å styrke relasjonen
- **"Positiv kapital i banken, så har man noe å gå på..."**
- Første anbefaling til foreldre og lærere som har et anstrengt forhold til barnet!
- En spesiell tid for barnet, hvor lærer følger elev
- **Barnet bestemmer innholdet; Lek, lesing osv..**

(Pianta:1 39)



BANKING TIME

- Alenetid med voksen for å styrke relasjonen
- Ikke avhengig av spesiell atferd hos barnet
- Den voksne sender ulike budskap:

”jeg bryr meg om deg”

”du er en bra person som det er gøy å være sammen med”

”det du interesserer deg for er gøy”

”jeg kan hjelpe deg”



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=PSD_VMUWPBK](https://www.youtube.com/watch?v=PSD_VMUWPBK)

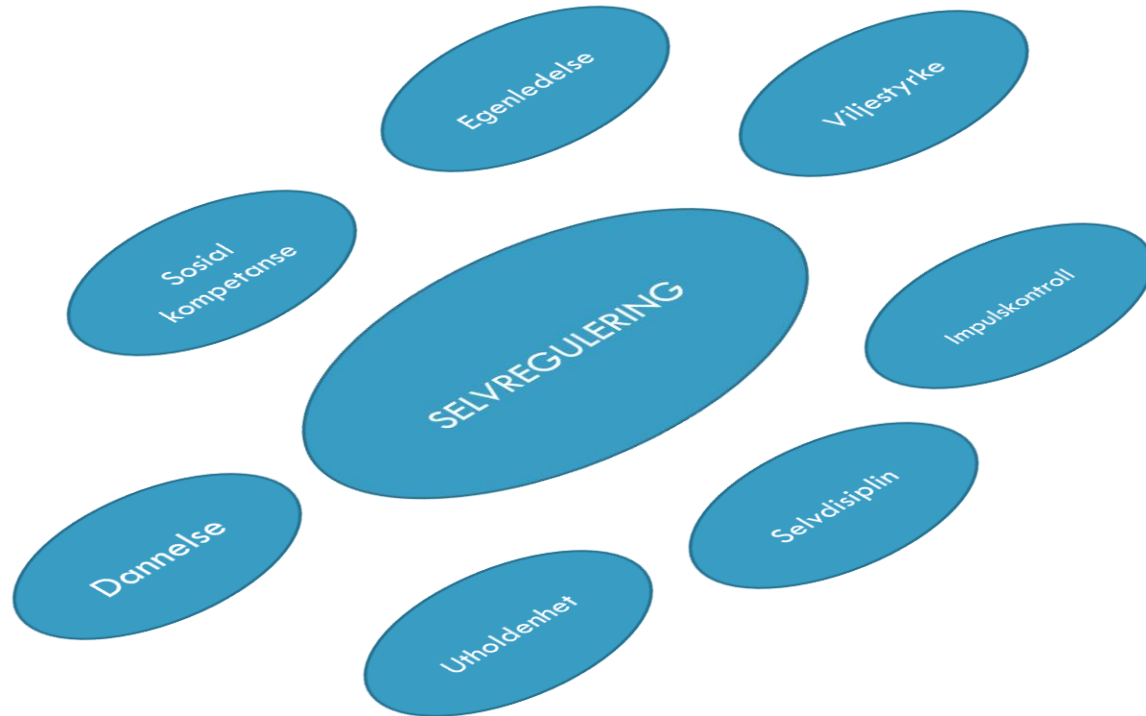


FIRE HOVEDTEMA FOR PRESENTASJONEN

1. Livsmestring og psykisk helse
2. Relasjoner
3. Selvregulering
4. Sosial kompetanse



MANGE OVERLAPPENDE BEGREPER



DEFINISJONER



▪ Egenledelse!

- Barns evner til å regulere og kontrollere egne **handlinger**, språk, **tanker** og **følelser** utgjør kjernen i selvregulering (Sørensen, Gotfredsen, Modahl og Lerdal, 2011)
- Selvregulering hjelper oss til å styre og justere **tanker**, **følelser** og **handlinger** for å nå våre mål og tilpasse oss sosialt (Berger, 2011)
- Executive functions (EF) / self-regulation

REGULERE OG STYRE TANKER, FØLELSER, HANDLINGER...



ENKELT SAGT

- Evnen til å tenke før man handler!
- Viljestyrt atferd
(ikke impulsiv eller reflekspreget atferd)
- Evne til å utsette belønning
(jeg pusser tenner, det er bra for meg)



VYGOTSKY OM SELVREGULERING ..

- De aller yngste barna bruker språk parallelt med leken (for eksempel «jeg koker kaffe»)
- Eldre barn bruker det språket som en forløper for aktivitet.
- Senere blir språket *internalisert*, altså en del av vår selvregulering.



SELVREGULERING

=

Fleksibel
oppmerksomhet

+

Arbeidsminne

+

Impulskontroll



hjelper barnet å regulere

atferd

tanker

følelser

UTVIKLING AV SELVREGULERING

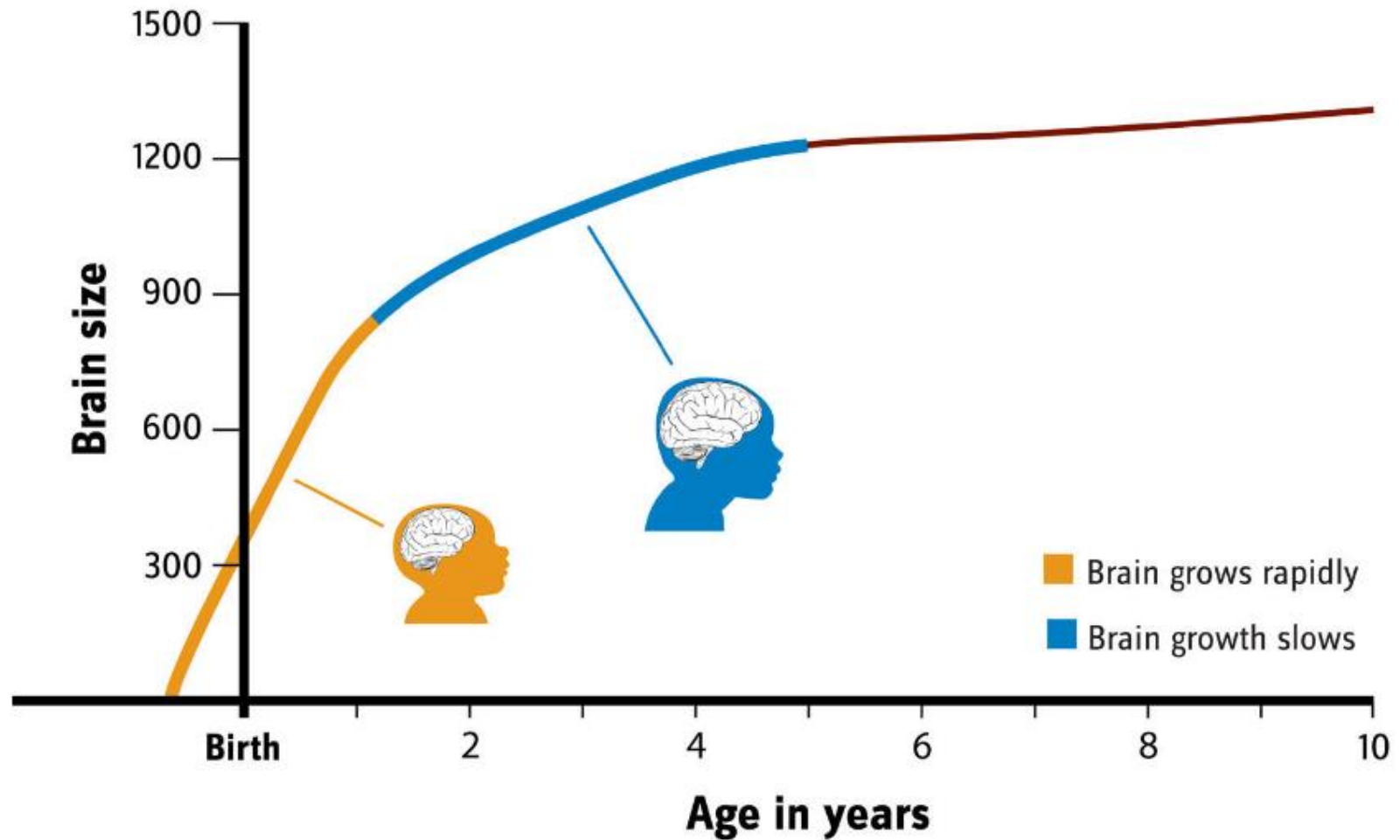
Skjer automatisk som en del av vår utvikling

+

Som en følge av positive miljøforhold

=

Barnehagen har stor betydning!!

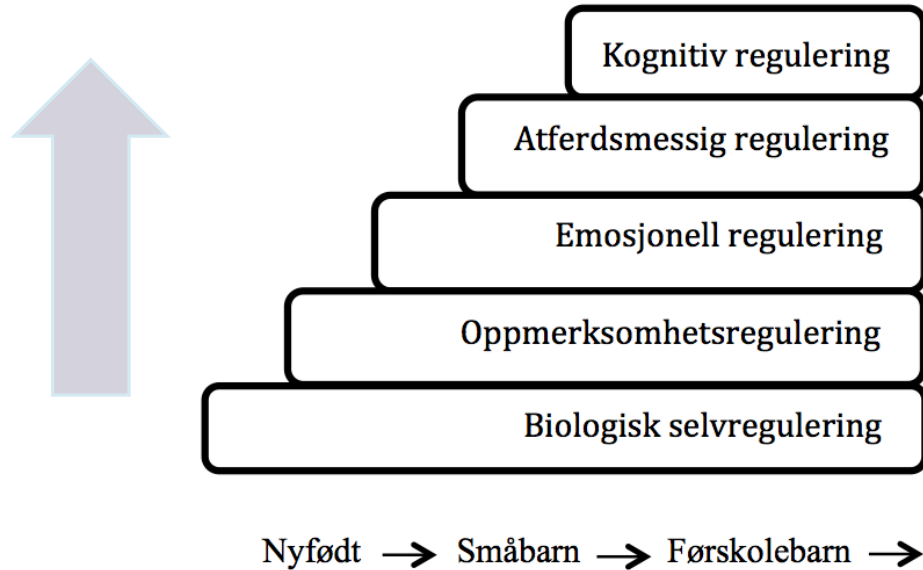


VENT HER TIL MAMMA HAR FÅTT HENTET
KAKEBOKSEN, SÅ SKAL VI GÅ, MEN IKKE RØR KAKA!



TRINNVIS UTVIKLING AV SELVREGULERING

Figur 2. Selvreguleringsutvikling gjennom tidlig barndom (Barbarin & Wasik, 2009, s. 173).

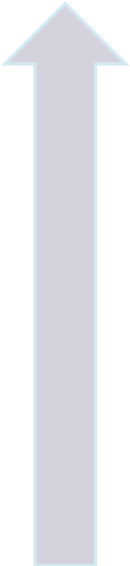


Utviklingen er avhengig av et nært og godt samspill med omsorgspersoner



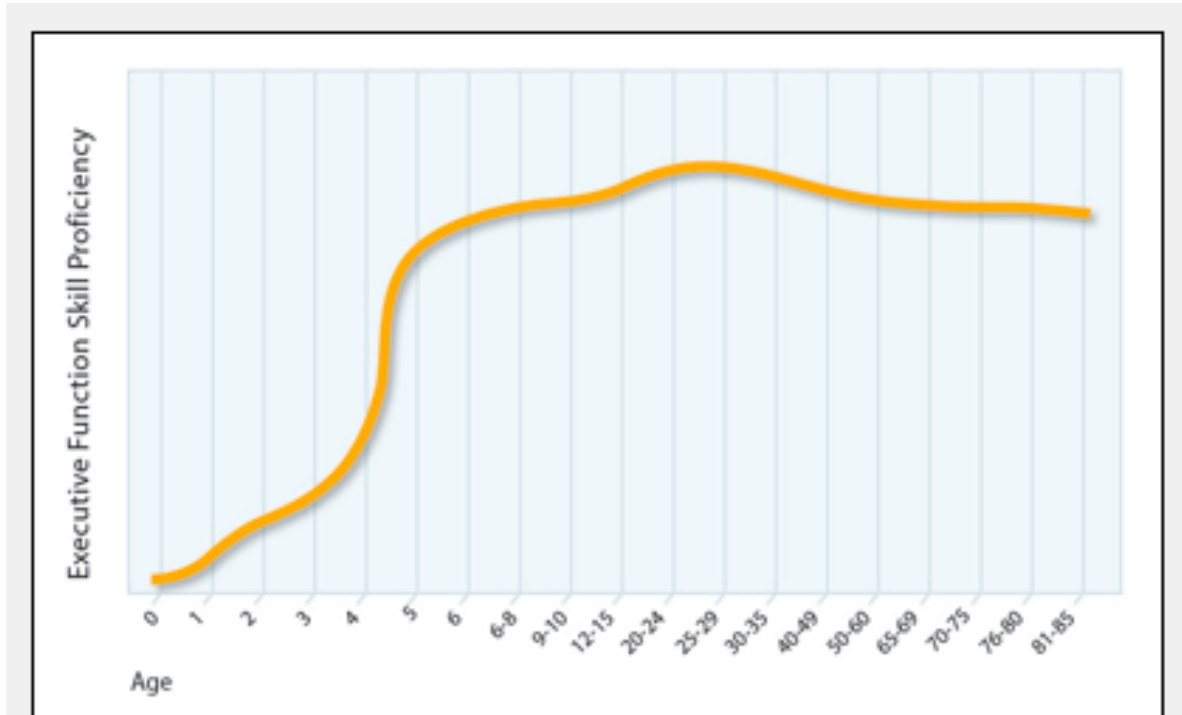
FRA YTRE REGULERING TIL INDRE REGULERING..

(STOPP, THINK, ACT - MCCLELLAND & TOMINEY, 2015, S. 17)



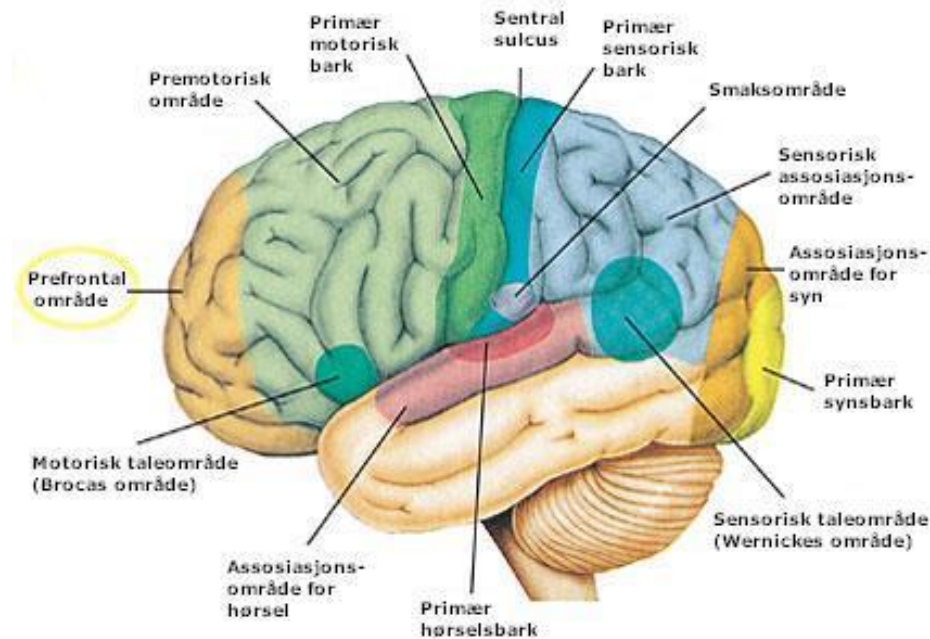
5 – 6 år	Fortsatt stor utvikling i selvregulering, men større forståelse for andres perspektiv og behov.
3 – 5 år	Stor utvikling i selvregulering på grunn av hjernens utvikling i denne alderen, men barnet er grunnleggende egosentrisk.
Toddler (24 – 36 mnd)	Bevegelse fra <u>eksterne regulert</u> til <u>internt regulert atferd</u> . «Vil sjøl!»
Baby + (6 – 24 mnd)	Omsorgspersonen regulerer fortsatt, men barnet begynner å vise tegn til minne, oppmerksomhet og til å kontrollere atferd. «Se på den!»
Nyfødt (0 – 6 mnd)	Selvregulering er primært <u>ekstern</u> . Omsorgspersonen hjelper med regulering.

HARVARD CENTER ON THE DEVELOPING CHILD



When Do Executive Function Skills Develop?

DE EXECUTIVE FUNKSJONENENE LIGGER I PREFRONTALE OMRÅDER AV HJERNEN..



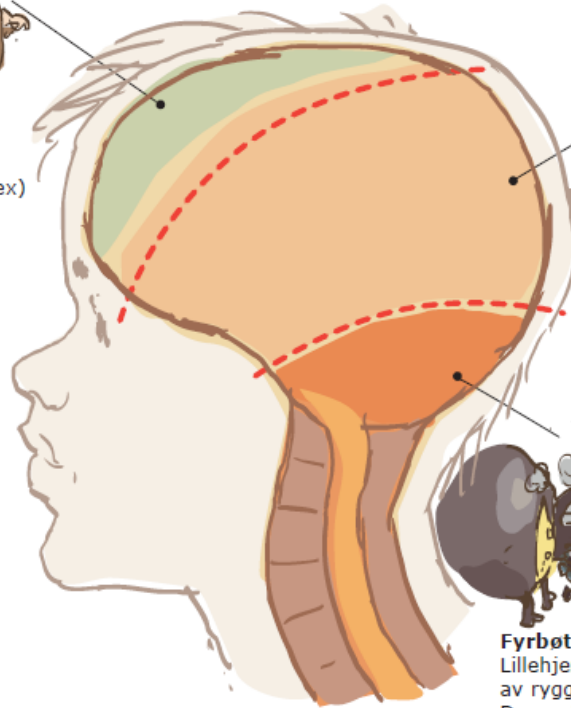
(Her ligger
selvregulerings-
funksjoner:
oppmærksomhet,
arbeidsminne
og impuls kontroll)



Kaptein
(Prefrontal Cortex)
Den tenkende
hjernen



Maskinist
(Det limbiske
system)
Følelshjernen



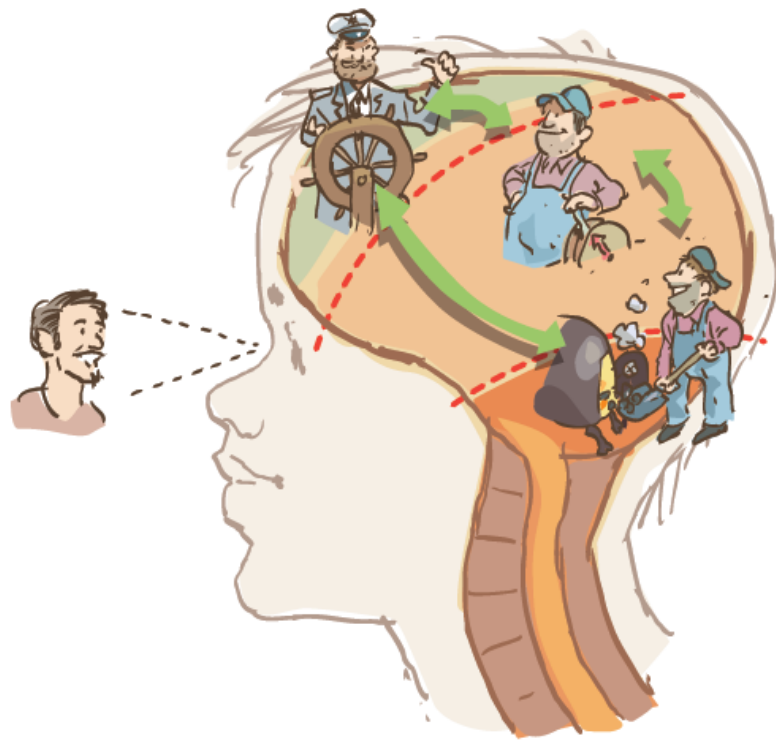
Fyrbøter
Lillehjernen, øvre del
av ryggmargen
Den autonome,
selvstyrte hjernen

Den tredelte hjernen

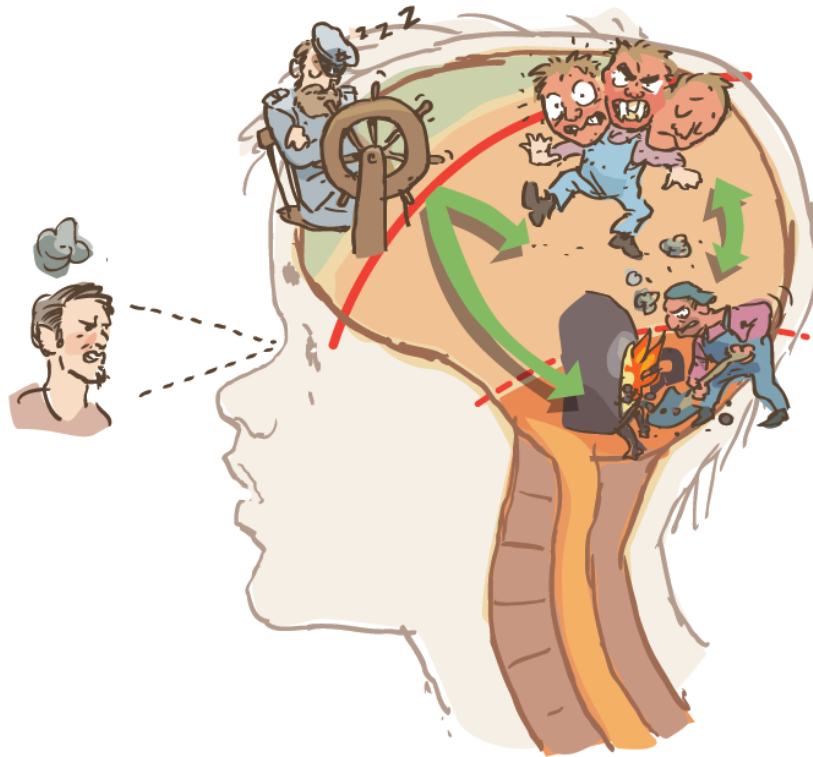


Barn-, ungdoms-
og familiedirektoratet

HARMONISK



STRESSET

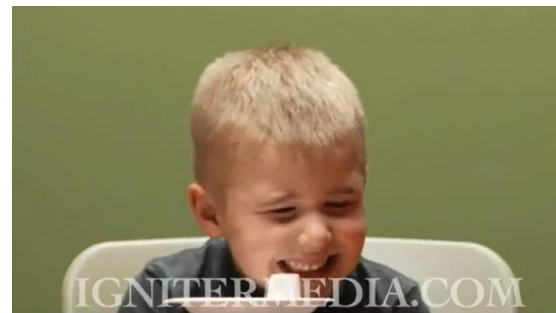


HVA BETYR SELVREGULERING FOR TIDLIG LÆRING?

- Knyttet til faglig og sosial tilpasning på skolen
(von Suchodoletz, Trommsdorff, Heikamp, Wieber, & Gollwitzer, 2009)
- Knyttet til tidlig lesing, matteferdigheter og vokabular
(McClelland et al., 2007)
- Selvregulering kan være viktigere enn intelligens i forhold til å forutsi senere prestasjoner på skolen (von Suchodoletz et al., 2009).

Barn som i tidlige år har høy grad av selvregulering har større sjanse for å lykkes faglig og sosialt på skolen. Hvorfor?

LANGTIDSKONSEKVENSER AV SELVREGULERING

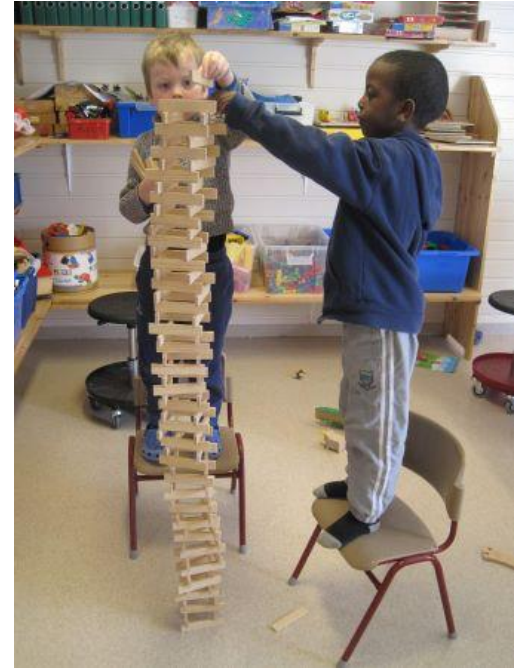


- Forskere fulgte 1 000 barn fra fødsel til de ble 32 år. Nivå av selvkontroll i tidlig barndom er knyttet til fysisk helse, rusmisbruk, personlig økonomi, og kriminalitet i voksenlivet ([Moffitt et al., 2011](#))
- Evnen til å vise oppmerksomhet i tidlige år er knyttet til sannsynligheten for å fullføre college ([McClelland, Acock, Piccinin, Rhea, & Stallings, 2012](#)).
- Walter Mischel Marshmallow experiment

<https://www.bing.com/videos/search?q=walter+michel+youtube+marshmallow&qpv=walter+michel+youtube+marshmallow&view=detail&mid=86C6DA247D8A5BD41333&FORM=VRDGAR>

SELVREGULERING - VIKTIG FOR SOSIAL KOMPETANSE..

- Nødvendig for lek, og trenes i lek
- Hjelper barnet å tilpasse atferden til "felles spilleregler"
- Hjelper barnet å hemme impulser og tilpasse seg til leken



SELVREGULERING OG PSYKISK HELSE - BARN

Hjelper barnet å:

- Regulere emosjoner
- Finne måter å trøste seg selv
- Velge bra aktiviteter for seg selv
- Finne måter å mestre utfordringer
- Finne alternativer til aggresjon
- Adekvat samhandling med andre skaper gode relasjoner



SELVREGULERING ER KNYTTET TIL PSYKISKE HELSE OG LIVSMESTRING HOS VOKSNE

- Angst
- Depresjon
- Aggresjon og vold
- Rus
- Overspising / spisevegring
- Spilleavhengighet
- Utroskap



SELVREGULERING FREMMES GJENNOM...

- Rutiner og ritualer (ytre regulering)
- Eldre rollemodeller
- Veiledning mot regulert atferd gjennom gode relasjoner
- Leker hvor kompleksiteten øker over tid
- Trening på selvregulering i ulike kontekster (lek, måltid, samling)
- **HER KOMMER EKSEMPLER**





Ko-regulering:
Hvordan
møter vi
denne gutten?
Hvordan
veileder vi?



Ko-regulering:
Hvordan
møter vi
denne gutten?
Hvordan
veileder vi?

SELVREGULERING - SPILL OG LEKER

- Kongen befaler
- Rødt lys / grønt lys
- Danseleken
- Min hatt den har tre kanter
- Her meg åsa
- Memory
- Kims lek
- Mime følelser



SPILL OG LEKER

SE MER PÅ WWW.LEKBASERT.NO



Klar-ferdig-gå-leken

Forberedelse

Forbered et egnet areal uto for løping, ca. 5-8 meter. Barna skal stå bak en linje og løpe til en markert stopplinje.

Intensjon

Hensikten med leken er å stimulere barnas selvregulering av kroppslige bevegelser og oppmerksomhet ved at de må høre nøyte etter hva som blir sagt.

Gjennomføring

- Snakk med barna om når og hvorfor vi bruker kommandoen «klar, ferdig, gå».
 - Har de sett dette på sportsarrangement?
 - Har de sett det på billep?
 - Hvorfor sier man «gå» i stedet for «lep»?
- Inviter barna til å være med på en helt spesiell løpekort og la dem stille seg opp på startlinjen du har laget.
- Forklar at når du sier «klar, ferdig, gå», så skal alle barna raskt de kan til mållinja du har satt opp.
- Barna må vente til de hører ordet «gå», og så skal de løpe de kan til den andre siden. Det er viktig at denne fasen slik at de kan leken godt.
- I andre trinn skal ordet «gå» i noen tilfeller byttes i annet ord som høres ut som «gå» eller begynner med «g». Barna får fortsatt kun løpe når de hører «gå».
- Prøv å finne ord som begynner med samme bokstaver. Bruk humor og lekeshet!
 - Aktuelle luseord kan være «grønn», «grill», «mål», «stål».
 - Når du bruker luseord, blir instruksjonene «klar, ferdig, grist».
- Leken kan utvides ytterligere med nye «klar-ferdig-gå»- og «kryp». Barna skal ikke reagere på ordet «klar».
- Barn som liker utfordringer og synes leken er vanskelig, nå har de bare lov til å bevege seg 0,5 meter fra den andre besleider.



Bjørnen sover, sneglen sover

Forberedelse

Bjørnen sover, og planlegg ulike variasjoner av teksten med ulike dyr. Teksten skal gjøres på et ark med ulike dyr. Den kjente melodien kan for eksempel få disse tekstene:

Bjørnen sover i sin lille seng. Men den vil snart våkne, øynene blir åpnet og den vil dan fra sin seng stå opp?
Snegle sover i sin lille seng. Men den vil snart våkne, øynene blir åpnet og den vil dan fra sin seng stå opp?

Lekbasert læring

– et forskningsbasert førskoleopplegg fra Agderprosjektet



Forfattere:
Ingunn Størksen,
Ragnhild Lenes, Svanhild Bræve,
Martine Carlsen, Ingvold Erfjord,
Per Sigurd Hundeland og Mari Rege.

Gratis ressurside:
www.lekbasert.no

...skene
...yr som
...vil våkne.
...skik, grit, app,
...helt til siste
...man vokler mellom
...p og være rolige og
...n en apekkatt.
...leken med en gang
...og la sang ned, og lagte med på
...ditt var jeg sang om, og våknet
...dette dyret. De tre andre barna
...sammen bære utendø og la på - og
...ikke tretrivle av at de ikke synes leken
...lett spørsmåle etter et par rundet med
...leken hver de to andre barna var aktive, ble
...de dremet med alle spørsmåle og uttrykke
...etatsstema og gleder over leken.
Salling-Wise Christensen, Aune Aglier



FIRE HOVEDTEMA FOR PRESENTASJONEN

1. Livsmestring og psykisk helse
2. Relasjoner
3. Selvregulering
4. Sosial kompetanse



HVORFOR SOSIAL KOMPETANSE?

Å kunne inngå i sosiale sammenhenger er helt avgjørende for menneskelig trivsel og velvære.

Det er knyttet til psykisk helse!



HVA SIER RAMMEPLANEN?

Sosial kompetanse er en forutsetning for å fungere godt sammen med andre og omfatter ferdigheter, kunnskaper og holdninger som utvikles gjennom sosialt samspill. (Rammeplanen, 2017).

(Er dette nok?
Utvikler alle barn
sosial kompetanse slik?)

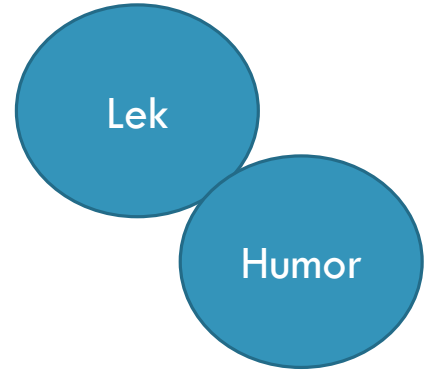


KJERNEKOMPONENTER I SOSIAL KOMPETANSE

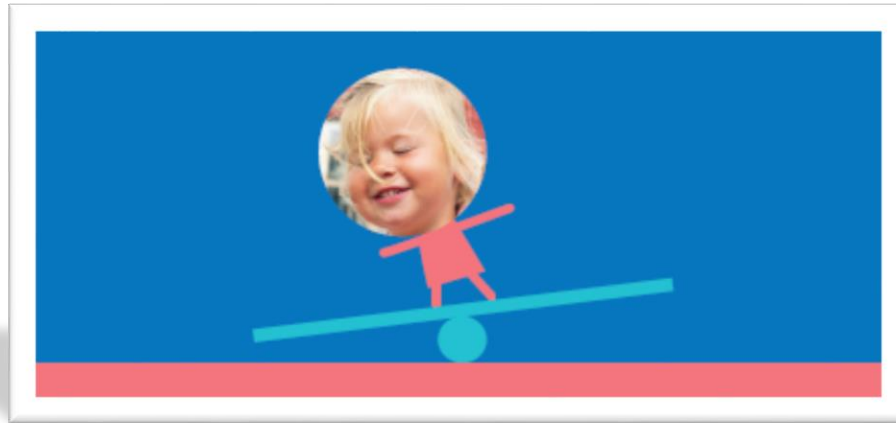
(ELLIOT OG GRESHAM, 2002)

1. **Empati**
2. Samarbeid
3. Selvregulering / selvkontroll
4. Selvhevdelse
5. Ansvarlighet

Barnet må balansere egne behov for tilfredsstillelse, selvhevdelse og oppmerksomhet med andre barns behov, samt hele gruppens behov for samspill. **En kompleks kompetanse...**



Barnas selvfølelse skal støttes, samtidig som de skal få hjelp til å mestre balansen mellom å ivareta egne behov og det å ta hensyn til andres behov (Rammeplanen, 2017).



HVORDAN JOBBE MED SOSIAL KOMPETANSE?

Rollespill: hvordan kan vi løse denne situasjonen?

Øvelse: hemmelig venn

Bøker: Hva skjer? Hvordan føler barna seg?

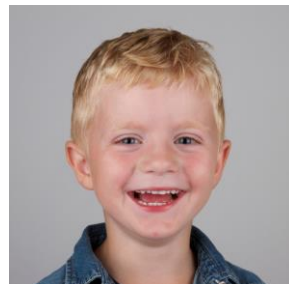
Rollemodeller: de voksne hilser og demonstrerer vennlighet

Samarbeid: om å lage fest!

Anerkjennelse: av sosial kompetanse

Stanse: usosial atferd, men eller ikke vie denne mye oppmerksomhet

DET HANDLER OM KONKRETISERING F.EKS. AV EMPATI (FØLELSESKOMPETANSE)



- For å forstå andres følelser, må vi kunne noe om følelser
- Å gi navn til følelsene hjelper oss å forstå oss selv og andre
- Barnehagen hjelper barn å navngi følelser
- Når vi har ord på følelsene, blir de mindre truende
- Det er lettere å akseptere egne følelser og finne strategier for å trøste seg selv når vi erkjenner hva vi føler



LIV GJEMS – SAMTALER OM FØLELSER

Fra boka "Barns læring om språk og gjennom språk" (s. 62)

«I analysene av studentenes transkripsjoner ble jeg oppmerksom på at samtaler om følelser nesten ikke forekom. Da jeg oppdaget dette, gikk jeg gjennom mitt eget materialet og fant det samme...»

2063 ytringer (eget materiale)

- «redd» en gang
- «glad» en gang

575 ytringer (Studentenes materiale)

- «glad» fire ganger



ET GLIMT FRA TO STUDIER...

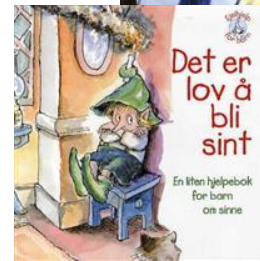
<https://www.youtube.com/watch?v=kmnXFvEmmOA&t=108s>

<http://www.uis.no/forskning/skole-og-barnehage/agderprosjektet/aktivitetene-i-foerskolegruppa-article106225-14131.html>



FØLELSESKORT TIL BRUK I BARNESAMTALER





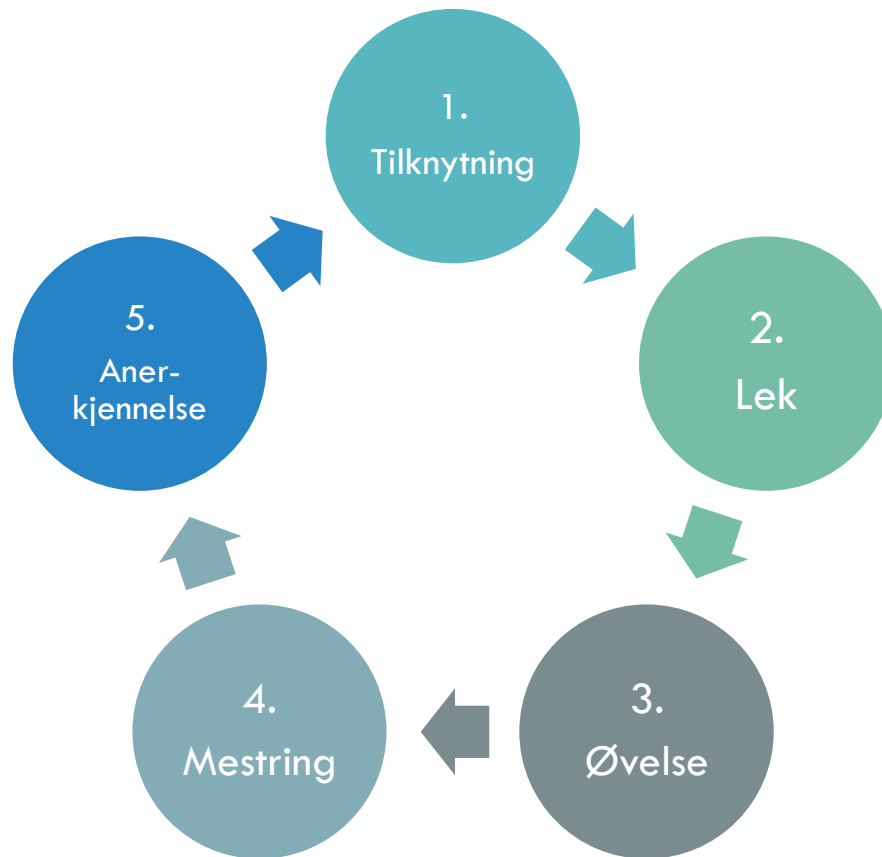
OPPSUMMERT

1. Livsmestring og psykisk helse
2. Relasjoner
3. Selvregulering
4. Sosial kompetanse



HAPPY CHILD, HAPPY ADULT (LIVSGLEDE!)

(DR EDWARD HALLOWELL)



TAKK!

Telefon: 5183 2934

ingunn.storksens@uis.no

<http://laringsmiljosenteret.uis.no/>

www.uis.no/agderprosjektet



REFLEKSJONSSPØRSMÅL - LIVSMESTRING

Hva kan barnehagen gjøre for å styrke livsmestring hos barn?

Hvordan kan vi bidra til god psykisk helse hos barn?

Hvordan bidrar relasjonene jeg er med på å skape til barns utvikling?

Finns det barn på min avdeling som har en anstrengt relasjon til nesten alle voksne og til mange barn? (trenger ikke nevne navn)

Hva kan vi gjøre?

REFLEKSJONSSPØRSMÅL – SELVREGULERING OG SOSIAL KOMPETANSE

Hvordan kan jeg styrke selvregulering på min avdeling?

Har noen barn på avdelingen vansker med impuls kontroll? (trenger ikke nevne navn)

Hvordan kan jeg fremme impuls kontroll hos barna?

Hvordan kan vi jobbe med konsentrasjon og oppmerksomhet?

Hvordan kan vi jobbe med sosial kompetanse?

Hvorfor er det viktig at barn kan benevne og kjenne igjen følelser?

Hva kan vi gjøre for å lære barna mer om følelser?

Bidrar jeg til barns lykke?