



Månedsbrev fra Ekornstubben – oktober 2019



I snart 10 år har Hole-barnehagene markert Verdensdagen for psykisk helse. I år gjør vi det igjen – ALLE HAR EN PSYKISK HELSE! Tema for dagen i år er: GI TID. Vi tenker det er i tråd med hvordan vi ønsker å jobbe – i tråd med HUSMANNSPEDAGOGIKKEN. Kan oktober bli en måned der tiden prioriteres? Og på hvilken måte da??

Datoer å huske i september:

- 10.oktober – VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE. Vi markerer dagen men en kaffekopp ute når dere henter barna (fra kl.15-16). Tema: «GI TID».
- 24.oktober – FN-dagen. Markering for barna i barnehagen.
- 25.oktober – Planleggingsdag, «Holekonferansen». Barnehagen er stengt.
- Uke 43-44, oppstart av foreldresamtaler, 2-åringer først ut.

Evaluering av september:

September ble blant annet en ny måned med tilvenning hos oss. De som startet i august var fortsatt nye på mange måter – mye nytt å forholde seg til. Og så startet Julie Elèn hos oss. For Julie var det helt fint å være i skogen, men ikke så greit å si «ha-det» til mamma og pappa – og sånn er det egentlig fortsatt for flere. Merkelig nok stopper gråten nesten før mamma eller pappa har gått ut porten i barnehagen. Vi tar det som et tegn på at barna begynner å bli tryggere på oss og den nye tilværelsen i barnehagen. Vi er egentlig både stolte og ydmyke over at barna så raskt har blitt så fortrolige med oss voksne på avdelingen – kanskje kan det være at dere foreldre tenker at det er trygt å «overlevere» barna til oss? Vi tror i hvert fall på at rolige og trygge foreldre gir rolige og trygge barn.

Positive og målbevisste gikk vi i gang med tema høstsuppe og husmannspedagogikk i september...etter hvert måtte både mål, og veien for å nå målet justeres. Vi fant ut at i en tilvenningstid var det viktigere med nærhet og trygghet. Kutting av grønnsaker, røring i gryter og arbeid med antall, rom og form måtte vike. Allikevel har tre små kokker faktisk fått være med å tilberede fredagsmat. Noen 2-åringer fikk kuttet noen epler som skulle kokes sammen med rognebæra. Også teller vi i hverdagen – både barn, kongler, druer



som barna har i matboksen eller biler som står på rekke når vi leker ute. Fagområdene i rammeplanen dukker opp «overalt» i hverdagen – og vi som jobber i barnehagen skal være bevisst på akkurat det!



Livsmestring:

Livsmestring er et nytt begrep i rammeplanen. Livsmestring beskrives som å «kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv».

Rammeplanen s 11 sier:

Barnehagen skal bidra til barns trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing. Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap.

Barn har to grunnleggende behov som er avhengig av hverandre:

Tilknytning og utforskning. For å utforske og leke må barn kjenne seg trygge. Tilknytning handler om hvordan barn tidlig i utviklingen danner relasjoner og knytter følelser til andre.

Å få hjelp til å håndtere følelser er viktig for barnas psykologiske helse og for barns læring og sosiale utvikling. Vi skal hjelpe barna til å ivareta egne behov samtidig som at de må ta hensyn til andres behov.

Vi voksne må hjelpe barnet til å regulere følelser som passer til situasjonen barnet står i. Barn må løftes frem i gode situasjoner hvor de opplever noe positivt og lykkes, og trygges med forståelse i vanskelige og konfliktfylte situasjoner. Omsorg, forutsigbarhet og trygghet er viktig for å heve barns kompetanse og mestring og for å kunne utvikle et godt selvbilde. Vi bruker «Grønne tanker – glade barn» i dette arbeidet. Dette er psykologisk førstehjelp som er utviklet til bruk i barnehager.

Barn vil oppleve at livet går opp og ned. Det er ikke vår jobb å beskytte dem mot alt, men å hjelpe dem gjennom livets opp- og nedturer. Vi skal ikke gi barna alt, men møte dem med alt: med humor, aksept, nysgjerrighet og empati. Livsglede kommer av tryggheten som ligger i relasjoner.

Husmannspedagogikk er vi godt i gang med i barnehagen. De tre sentrale T'ene; Tid, Tilstedeværelse og Tilgjengelighet med barna er noe som bidrar til trygghet, omsorg og gode barndomsminner. Det



handler om å ta med barna på de daglige gjøremål i barnehagen. Barna vil veldig gjerne være med å hjelpe til. I dette arbeidet vil barna blant annet oppleve mestring, gode relasjoner og følelsen av å være til hjelp. Livsmestring handler om å gripe mulighetene i kontakten med hverandre og hverdagen – og husk:

- Det er livsmestring i hvert møte
- Trøste når noe har gått galt
- Sette ord på følelser
- Aktiviteter som er tilpasset barnas utvikling og nivå
- Felles fokus og latter

Hilsen Une, fagarbeider

En gledelig nyhet fra Maria Elisabeth:

Jeg har nå jobbet på Ekornstubben i over en måned. Denne tiden har jeg aktivt brukt til å bli kjent med avdelingen. Både mine kollegaer, alle barna og dere foresatte med familie. Jeg har blitt godt kjent med barnehagens rutiner og lært hvor viktig det er å opprettholde disse. Dette i forhold til at de minste barnas behov skal bli dekt. Behov som mat, drikke, søvn, stell og kjærlighet. Gjennom lek, samspill og lydhørhet har jeg blitt bedre kjent med hvert enkelt barn. I denne sammenheng er jeg så glad for å dele nyheten om at jeg skal fortsette å jobbe på Ekornstubben. Jeg går inn i ett 100% vikariat som pedagogisk leder på Ekornstubben, for Caroline som går ut i svangerskapspermisjon. Nima, som også er pedagogisk leder på avdelingen, vil ha ansvar for 2-åringene. Jeg vil ha ansvar for 1-åringene. Noe av ansvaret jeg vil ha er å holde foreldresamtaler for de aller minste, forberede barna til å være ute i naturen og øve på å sove i teltet på Furutoppen. 1-års alderen innebærer mye! Barna er nysgjerrige på alt som skjer rundt seg. Det er en tid for å ta sine første skritt, si enkelte ord og lære seg å kjenne ved å bruke alle sine sanser. Det kan være å kjenne og smake på leker, skoene og egne fingre og tær. Beskyttelse og sikkerhet er også viktige behov. Like viktig er det at vi voksne ikke overbeskytter barnet, men lar de selv prøve først. Trygghet skal ligge som en grunnmur i alt arbeid vi utfører. For at barna skal utforske sin trygge havn trenger de voksne som støtter deres utforskning, passer på og hjelper til når de trenger det. Barn trenger at vi voksne tar imot når de søker etter oss. Det handler igjen om at vi beskytter, men også trøster, viser godhet og lærer barnet å organisere følelsene sine. Dette skaper en sikker havn for barnet.



Vi voksne skal alltid: være større, sterkere, klokere og god. Så sant det er mulig: følge barnets behov. Når det er nødvendig: ta ledelse.

Deres barn er i barnehagen det meste av dagen, fem dager i uka, i flere år. Viktige år! Som pedagogisk leder er det mange oppgaver å forholde seg til. Jeg mener min aller viktigste oppgave er å ta meg tid, være tilgjengelig og tilstedeværende i barnas hverdag i barnehagen. Jeg vil legge til: omsorg, trøst, ømhet, glede og latter. Jeg må ha evne til å se hva hvert enkelt barn trenger, ha vilje til å reflektere over og videreutvikle meg selv som omsorgsperson.

Jeg gleder meg og ser virkelig frem til å fortsette å jobbe på Ekornstubben 😊!

Hva skjer i oktober:

Ja, det var det med den tiden...

Både Une og Maria skriver i dette brevet om tid, tilgjengelighet og tilstedeværelse – de 3 T'ene i husmannspedagogikken. Kan TID være en forutsetning for de to andre?? Er tid nødvendig for å kunne være tilgjengelig? Kan du være tilstede hvis du ikke har tid?? Kanskje ikke...

Fokus i oktober blir vårt møte med barna – jobbe med relasjoner i hverdagen, i leken, når vi skifter bleier og når vi spiser eller legger barna.

Med tiden i fokus, så betyr ikke det at vi aldri kommer oss ut, fordi vi sitter så lenge og spiser frokost! Med tiden i fokus har vi kvalitet i møte med barna – vi har blikk-kontakt, vi er fysisk og psykisk tilstede, vi skal se barnet og lytte til han eller hun, bekrefte og anerkjenne, og ta barnet på alvor!! I podkasten «Storefri», sier professor emeritus i helsepsykologi v/UiO, Arne Holte, som har forsket på barn og unges psykiske helse, at det som er avgjørende for barns psykisk helse i barnehagen er relasjonen mellom voksne og barn. Det bekrefter det vi er opptatt av: skape gode relasjoner – og da er TID et nøkkelord, sammen med tilgjengelighet og tilstedeværelse.

Videre i podkasten forklarer Holte hva psykisk helse er:

- Vår evne til å regulere følelser
- Tenke fornuftig
- Styre vår atferd/handlinger
- Opprettholde gode relasjoner til andre mennesker

DETTE ER AKKURAT DET VI JOBBER MED I BARNEHAGEN HELE TIDEN!! Og barnehagen er kanskje vår viktigste arena for å utvikle barns psykiske helse, sier Holte. Wow! For at ansvar som ligger hos oss!

DERFOR markerer vi også i år VERDENSSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 😊 Klikk dere inn på www.verdensdagen.no og les mer. Sammen kan vi markere dagen ute i barnehagen 10.oktober når dere henter barna – vi serverer kaffe og litt «slowfood» rundt bålet. Velkommen!!

Vi markerer også FN-dagen sammen med barna. Barnehagens verdigrunnlag bygger på menneskerettighetene og FN-konvensjonen (barnekonvensjonen). Verdiene som vi skal formidle, praktisere og som skal oppleves i alle deler av barnehagens pedagogisk arbeid er:

- Respekt for menneskeverdet og naturen

- Åndsfrihet
- Nestekjærlighet
- Tilgivelse
- Likeverd
- Solidaritet

Vi har en stor og viktig jobb å gjøre – oktober kan bare begynne!

Høst- hilsen fra Tove, Camilla, Une, Maria og Nima.



«Vi hadde to ting som gjorde barndommen vår til det den var – trygghet og frihet»

Astrid Lindgren (i boka «Hverdagsmagi», om husmannspedagogikk)