

## PSYKISK HELSEFREMMEDE BARNEHAGE

Alle de kommunale barnehagene skal være en psykisk helsefremmende barnehage. Vi skal forebygge og hindre at mobbing og krenkelser skjer i barnehagen, og vi ønsker å bidra til at barnet utvikler en robusthet til å takle utfordringer i livet. Alle barn skal få kjenne en mening med livet, oppleve mestring, kjenne tilhørighet og trygghet. Barna skal delta, påvirke og oppleve at de er en del av et inkluderende fellesskap.

## KOM OG LEK

Lek er enhver oppførsel, aktivitet eller prosess satt i gang, styrt og strukturert av barna selv; den finner sted når og hvor mulighetene oppstår. Lek i seg selv er ikke-obligatorisk, drevet av indre motivasjon og foretatt for sin egen skyld, snarere enn som et middel til et mål. De viktigste kjennetegnene ved lek er moro, usikkerhet, utfordring, fleksibilitet og ikke-produktivitet. (FN, 2013)

### MÅL FOR KOM OG LEK - PROSJEKT:

1. Løfte frem lekens betydning i psykisk og fysisk helsefremmende miljøer.
2. Utvikle og beherske et fagspråk som begrunner de pedagogiske valgene vi tar.

## Kjennetegn på psykisk helsefremmende lekemiljøer

- De ansatte har kunnskap om barnets rett til lek, og forståelse for lekens betydning og lekens egenverdi i barns liv.
- De ansatte har kunnskap om hva som kjennetegner barns lek knyttet til alder og modning og dette gjenspeiles i det fysiske miljøet.
- De ansatte har et tilgjengelig fagspråk knyttet til lek, lekemiljøer og materialer.
- De ansatte strukturerer rom, leker og materialer slik at det inviterer til lek.
- De ansatte organiserer dagen slik at barna kan sette i gang, styre og strukturere leken sin selv.
- De ansatte deltar i barns lek på en støttende og utforskende måte.

Lov om barnehager og rammeplanen trekker fram leken som viktig i barns liv og sier noe om hvordan vi skal jobbe og forholde oss til dette i vårt arbeid i barnehagen. "Barnehagen skal gi barn muligheter for lek, livsutfoldelse og meningsfulle opplevelser og aktiviteter" (Lov om barnehager § 2).

"Leken skal ha en sentral plass i barnehagen, og lekens egenverdi skal anerkjennes. Barnehagen skal gi gode vilkår for lek, vennskap og barnas egen kultur. Leken skal være en arena for barnas utvikling og læring, og for sosial og språklig samhandling. Barnehagen skal inspirere til og gi rom for ulike typer lek både ute og inne. Barnehagen skal bidra til at alle barn kan oppleve glede, humor, spenning og engasjement gjennom lek – alene og sammen med andre." (Rammeplan 2017)

Leken er viktig fordi de fleste barn bruker en betydelig del av tiden sin til dette. Den har egenverdi for barnet, det vil si at barn leker for lekens skyld. Gjennom lek oppstår vennskap og det skapes forståelse og glede på tvers av alder, språk og kulturell ulikhet.

### **Rommene og materialenes betydning for leken**

Barnehagens rom har i ulike sammenhenger blitt omtalt som den tredje pedagog. Rommene vi er i "snakker" til oss uansett om vi vil det eller ikke. Det blir viktig for oss at rommene er medhjelpere til leken og ikke motarbeider den. Ved å skape fleksible og endringsvillige rom kan rommene være med på å skape et frodig lekemiljø. I fleksible rom kan barna variere leketema og lekefokus, og selv gjøre om rommet slik de trenger det akkurat her og nå.. For at rommet ikke skal forfalle og miste sin intensjon, må vi ha orden, sortere i system og ta vare på. Mye av materialene til leken bør også være endringsvillige. Gjenbruksmateriale kan fungere veldig godt i lek, for eksempel kan melkekorker være både penger, smykker, brikker i konstruksjonslek osv. Her er det barnas fantasi og kreativitet som bestemmer. En definert leke har ikke de samme mulighetene til å bli brukt på ulike måter. For eksempel vil en leketelefon ikke bli brukt til så mye annet enn nettopp det en telefon brukes til. Vi ønsker å ha en blanding av definerte og udefinerte leker, men vi skal ha et bevisst forhold til hva vi har tilgjengelig. Personalet i barnehagen er ansvarlige for hvordan rommet til enhver tid påvirker barnas lek.

### **PROSJEKTARBEID**

"Stramme rammer, løse tøyler" - med dette mener vi at prosjektarbeidene tar utgangspunkt i områder personalet mener barnegruppene har et felles utbytte av å lære noe om. Videre i prosjektarbeidet kommer barns medvirkning tydelig fram ved at deres initiativ og interesser påvirker hvilken retning prosjektet tar.

Prosjektarbeid gir barn og voksne en mulighet til å fordype seg i, undre seg over og søke kunnskap rundt opplevelser, erfaring og inntrykk de får. Dette er et utgangspunkt for videre refleksjoner og samtaler. Rammeplanens ulike fagområder er representert i prosjektarbeidene og dokumenteres underveis. Prosjektarbeid gir utstrakt og variert erfaring i samarbeid og kommunikasjon, og ikke minst innblikk i hvordan "jeg" fungerer i samspill med andre. Vi veileder hverandre og søker svar og løsninger på undringer som oppstår gjennom arbeidet. Gjennom prosjektarbeid får barna innblikk i egne læringsstrategier, erfaring med arbeid med ulike arbeidsmetoder og materialer, som videre støtter dem i deres dannelsesprosesser.

I formålsparagrafen finner vi begrepet "Å ta vare på". Formålsparagrafen sier at barn skal lære seg å ta vare på seg selv, hverandre og naturen. Bærekraftig utvikling handler om at mennesker som lever i dag, får dekket sine grunnleggende behov uten å ødelegge fremtidige generasjoners mulighet til å dekke sine. Barnehagen skal legge grunnlag for barnas evne til å tenke kritisk, handle etisk og vise solidaritet. I begrepet "å ta vare på" ligger det mye undring og refleksjon. Hva betyr det "å ta vare på"?

Vi velger å jobbe med prosjekt arbeid, fordi vi da kan se sammenheng og helhet i innhold og det vi er felles sammen om gjennom hele barnehageåret. Vi trenger tid til å fordype oss, derfor har vi satt av hele barnehageåret til å jobbe med en felles prosjekttittel.

## **PSYKISK HELSE, LIVSMESTRING OG FOLKEHELSE**

Erfaringer barn skaffer seg tidlig i livet har stor betydning for den psykiske helsen. God psykisk helse skapes gjennom samhandling med andre mennesker i hverdagen. Når den psykiske helsen er god har man en følelse av trygghet, tilhørighet, mestring og at man er del av noe større enn seg selv.

I hverdagen skal barna får hjelp til å sette ord på følelser og de skal motta omsorg. Barna skal være i et miljø preget av glede, latter, inkludering og mestringsmuligheter. Det skal tilføres struktur og forutsigbarhet i miljøet og barn skal ha en opplevelse av sammenheng i barnehagehverdagen. Tidsperioden i barnehagen skal virke stresshemmende og det skal oppfordres til utforskning. Gjennom hverdagen skal det være rom for lek, samtaler, refleksjon, aktivitet, utfoldelse, humor og ro.

Lek, livsmestring og folkehelse henger sammen. Barn har rett til lek, leken forutsetter trygghet og tryggheten er det vi i personalet som skal sørge for – bl.a. i samspill og lek med barna. Lek styrker barns psykiske helse og er derfor helt vesentlig i BARNS SYV PSYKISKE HELSERETTIGHETER utarbeidet av Arne Holte:

### **1. Identitet og selvrespekt:**

Følelse av å være noe og være noe verdt. I leken får barnet mulighet til å bli kjent med seg selv og sine omgivelser.

### **2. Meningen med livet:**

Følelse av å være del av noe større enn en selv, at det er noen som trenger en. Leken er barnas naturlige uttrykksform.

### **3. Mestring:**

Følelsen av at man duger til noe. Leken gir barnet mulighet til opplevelsen av flyt, til å mestre utfordringer og motstand.

### **4. Tilhørighet:**

Følelsen av å høre til noen, høre hjemme et sted. I leken opplever barnet tett og nært vennskap og utvikler "vi-følelsen" til barnegruppa.

### **5. Trygghet:**

Å kunne føle, tenke og utfolde seg uten å være redd. I leken opplever barnet å bli sett, hørt og forstått og anerkjent for den man er.

### **6. Deltakelse:**

Følelse av at det spiller noen rolle hva man gjør eller ikke gjør. I leken opplever barnet seg betydningsfull og det er et stort ansvar som ligger på de ansatte for å sørge for at alle barn får mulighet til deltakelse i lek.

### **7. Fellesskap:**

Noen å dele tanker og følelser med, noen som kjenner en, bryr seg om en, vil passe på en når det trengs. I leken opplever barnet trivsel, glede og humor i samspill med andre.

I barnehagen skal vi bidra positivt til barns psykiske helse. Først og fremst ved hjelp av den viktigste kompetansen vi har, relasjonskompetansen. Barn har behov for å bli sett og anerkjent, ikke fordi de er flinke, men fordi de er til. De har behov for hjelp til å regulere følelser, til å forstå verden og til å gjøre livet mer forutsigbart. De har behov for hjelp til å frigjøre seg fra den opplevelse av ansvar og skyld som de ofte opplever i vanskelige livssituasjoner, og de har behov for hjelp med sorg og skuffelser. Hjelp til å leke og mestre har alltid vært viktig i barnehagene. Disse funksjonene nyanseres og styrkes med relasjonskompetanse. Barn leker ikke for å lære, men de lærer mens de leker.

Personalet i de kommunale barnehagene er inne i en kontinuerlig læringsprosess – nettopp for å lære om barns (artsobligatoriske) behov og hva som er et psykisk helsefremmende barnehagemiljø. “Kom og lek” er et langsiktig satsningsområde for de kommunale barnehagene i Øvre Eiker. Vi vet hvor viktig lek og livsmestring er for barns psykiske helse, ser vi en sammenheng i alt vi jobber med.

### **OMSORG OG TILKNYTNING**

Barn har rett til omsorg og de skal møtes med omsorg. Personalet i barnehagen skal ha en bevissthet om hvordan barns behov for omsorg endrer seg med alder og funksjonsnivå. Omsorg i barnehagen handler om relasjoner mellom barna og personalet, og om barnas omsorg for hverandre. Målet er at barna skal oppleve et miljø som preges av trygghet, nærhet og omtanke for hvert enkelt barn og for fellesskapet. Det betyr at personalet skal lytte og anerkjenne det unike ved hvert enkelt barn.

God omsorg innebærer at personalet blir godt kjent med hvert enkelt barn, er nær og toner seg inn på barnet. Barnets behov for selvstendighet skal respekteres, samtidig som man opptreer som “den trygge havnen”. I samspillet skal personalet være autoritative voksne – noe som betyr varme voksne som støtter og utfordrer barna og samtidig setter tydelige krav.