

Tema i

Sogndal Studentbarnehage

2020/2021

Psykisk helse

Dette barnehageåret vil psykisk helse framleis vera eit satsingsområde i Sogndal kommune og regionen elles. Satsingsområde er forankra i strategiplanen for Sogndal kommune (2013-2021).

<http://www.sogn.regionraad.no/getfile.php/3715814.1687.rpyufpeycf/Regional+plan+psykisk+helse.pdf>

I strategiplanen omtalar ein «psykisk helse som ein positiv ressurs og legg vekt på at miljøet er ein avgjerande faktor i barn og unge si utvikling av psykisk helse. Sunn psykisk helse dannar grunnlaget for trivsel, læring og deltaking. Psykisk helse handlar om evna til å tola og handtera kvardagslivet si blanding av medgang og motgang, og til å fungera i samspel med andre» (ref. plan for psykisk helse s: 3)

I Rammeplanen står det i kapittelet om barnehagen sitt verdigrunnlag, at personalet skal fremje livsmeistring, psykisk helse og ei kjensle av eigenverd.

Desse tre punkta har grobotn i voksen – barn relasjonen, positive og nære relasjonar mellom barn og vaksne er av stor betydning for utviklinga av sjølvkjensle, god psykisk helse.

Det er derfor naturleg å bruke desse relasjonane som eit verktøy i å styrke barn i deira utvikling av robustheit – styrke og ein viss motstandskraft. I dette arbeidet er det viktig å ha fokus på å heva barn sin kompetanse, meistring og utvikle eit godt sjølvbilete.

For å styrka barn sin robustheit må dei bli sett, høyrte og forstått for den dei er, og ikkje kva dei gjere - me bekreftar barna positivt på det dei gjere, «så flott, du er ein som hjelper du» - som er eit av Marte Meo prinsippa).

Me vaksne i barnehagen skal:

- Synleggjera, trygga og anerkjenna barna
- Hjelpa dei å regulera kjensler
- Støtta dei gjennom sorg og skuffelsar (dette er viktig lærdom som alle barn må lære seg å handtere)
- Hjelpa dei til å leika og meistra.

I vår barnehagen er me opptekne av eit godt første møte, og at alle, så langt det let seg gjera, skal bli møtt i garderoben når dei kjem. Dei skal kjenne seg verdifulle allereie der. Me skal vere på golvet saman med barna, me justerer oss etter dei, har felles fokus, deler gleder og sorger, er tilgjengelege for barna når dei har behov for det. Me set ord på kjensler, ser på bilete saman, snakkar om, og namngir i

situasjonar («Kari blei skikkeleg glad når du delte bilane dine med ho, det var omtenkamt gjort av deg, du er ein som deler du»).

Vi vil gjennom leik, både i formelle og uformelle situasjonar ha dette temaet med oss. Vi vil bruke Kari Lamer sin teori om korleis jobbe med sosial kompetanse. (Sjå desse dokumenta på nett). Benedikte og Trine er no ferdig utdanna Marte Meo-terapeuter, og ein vil òg bruke dette på å styrke relasjon mellom barn og vaksne. Fokus på godt samspel mellom born og vaksne vil vera med på å utvikle gode relasjonar mellom born og vaksne, og det vil kunne bidra til eit meir inkluderande barnhagemiljø og betre den psykisk helsa blant barn og unge.

Marte Meo praktikerutdanning

Frå januar 2021 skal personalet i gong med eit 3 semesters kompetansehevingsprosjekt i regi av Saman. Saman sine barnehagar skal implementera Marte Meo hjå alle sine barnehagar og tilsette. Me vil derfor gjennom planleggingsdagar og personalmøte auka kompetansen til dei tilsette, utdanninga av praktisar skal bli ein del av arbeidet med vår bedriftskultur og fagspråk. Målet er at synet på barn, haldningane og omgrepa i Marte Meo skal gjennomsyra barnehagen sin kultur og språk.

Utdanninga vil bli gjennomført ved at Benedikte og Trine har kvar si gruppe med personalet, der ein har dialog rundt filmar som viser dei ulike elementa Marte Meo byggjer på. Ein skal bruke ei samling pr. element, og dei blir gått gjennom i fastsett rekkefølge. Ein ser difor filmene med fokus på dei aktuelle elementet.

ACTNOW

Barnehageåret 2019-2020 vart Sogndal Studentbarnehage med i forskings- og utviklingsprosjektet ACTNOW (Active Learning Norwegian Preschool(er)s). Prosjektet går over 2 år, 2019-2021. Målet er å utvikle ein effektiv og berekraftig modell for kompetanseutvikling for personale i barnehagen for å auke fysisk aktivitet i barnehagen, fremme fysisk aktivitet i samfunnet, betre barn si helse og utvikling og redusere sosial ulikheit i helse og utvikling gjennom tidleg innsats. For dei barna som blei med på prosjektet, innebar det å bruke aktivitetsmålar, måling av vekt, høgd og midjemål, testing av motorikk, kognisjon og sjølvregulering. Dei som deltok var barn fødte i 2014 – 2016, altså barna på Måne, inkludert personalet.

Sogndal studentbarnehage vart trekt ut til å vera med i tiltaksgruppa. Det innebar kompetanseheving gjennom vidareutdanning på 15 studiepoeng for to av personalet på Måne og styrar. På barnehagenivå vil ein undersøke korleis tiltaket påverkar praksis knytt til fysisk aktivitet. Hjå barn vil det bli undersøkt verknaden av tiltaket på fysisk, motorisk, sosio-emosjonell og kognitiv utvikling.

Dette året skal ein drive meir på eiga hand utan rettleiing frå prosjektleiinga. Me må sende inn vekeplanar for å vise korleis me jobbar med Act Now i kvardagen. På vårparten neste år vil det bli ny testing for å sjå om det har skjedd endringar.

Prosjektlear er Eivind Aadland, professor ved institutt for idrett, kosthald og naturfag ved HVL.