

## Livsmestring og helse



Vennskap, følelser, tilhørighet og samhørighet i gruppen er noe som vi har hatt hovedfokus på dette halvåret også. Barnas motoriske utvikling blir stimulert gjennom fysisk aktivitet. Inkluderende lek styrker emosjonell og kognitiv utvikling hos barna. For å styrke barnas fysiske og psykiske helse jobber vi for å ivareta barnas emosjonelle opplevelser, lære å takle utfordringene, støtte, veilede og glede seg sammen om. Gjennom lek og undring vil barna lære og det både skaper og styrker kreativitet og problemløsningsevne. Vi jobber for at barna skal føle seg verdifulle og lære å inkludere hverandre. I kontakt med hverandre lærer barna å kjenne seg selv og sine grenser, respektere andres og vise empati over for hverandre.

Vi fikk en del snø i vinter. Det ga oss muligheter til å utfordre balansen med ski på beina, ake, forme med snø og ha gøyale leker sammen. Barna hadde fine muligheter til å øve på å stå på ski i bakken eller gå i rett terreng på tunet i barnehagen. Sammen med barna snekret vi et skistativ rett ved inngangen for å gjøre skiene lett tilgjengelig for barna. Det er fint å bruke nærområdet vårt. Vi hadde fine skiturer på jordet og mer utfordrende på golfbanen. Der barna fikk øve på sine balanseferdigheter med å stå på ski i store bakker. Barna viste mye glede og strålte av mestringsfølelse. Det hjelper barna til å danne et positivt selvbilde og oppfatning av seg selv. De syntes at vi gikk langt, men det var super gøy!). For å gjøre skiturene enda morsommere hadde vi en skileik med forskjellige utstyr i arboretet. Vi laget løyper, satt opp porter og hadde en stafett med kosebamsene. Kosebamsene ble noen fine rekvisitter som inspirerte til en rollelek etter skiaktiviteten. I februar hadde vi karneval med ski på beina i barnehagen. Det var morsomt å kle seg ut. I arboretet laget vi stasjoner med forskjellige oppgaver som f.eks. hvilken dyrespør hører til forskjellige dyr, postbudleken med bildene av de forskjellige fugler og «søppel» sorteringsstasjon. Etterpå gikk vi tilbake til barnehagen og hadde samlingsstund med karnevalsanger og avsluttet med å slå katta ut av sekken.

6.februar var samenes nasjonaldag. Målet vårt var å få innblikk og kunnskap om samisk kultur, deres sanger (joik) og levemåte. I en uke hadde vi dette som tema. Blant annet hadde vi moro med å kaste lasso, leke rollelek om tema, ake på et reinsdyrskinn, se på en film og lære noen ord på samisk.

Vi forsket med vann, snø og is. Under aktivitetene prøvde vi å finne både en faglig begrunnelse og for å ta barnas mening på alvor lot vi barna bruke fantasien sin for å finne en forklaring selv. Sammen med barna satte vi ord på det vi ser, kjenner og føler.

Vi hadde et forsøk om å bli kjent med en gradestokk/termometer. Målet med forsøket var å gi barna en forståelse av hvordan temperaturforandringer påvirker naturen. Vi fylte to skåler, en med iskaldt vann og en med varmtvann. Barna brukte sansene sine og kjente på forskjellen på vanntemperaturen. Vi studerte gradestokken først og fikk se hvordan kvikksølvet reagerer på iskaldt vann og varmtvann etterpå. Vi voksne fikk også kjenne på mestring og stolthet over for barna når de begynte å bruke gradestokken aktivt i

hverdagen. Det var blant annet for å se om vannet vil fryse eller smelte ute eller hvor mye klær vi trenger når vi skal ut og leke.

I mars startet vi med tema om kroppen. Sammen med barna undrer vi oss over på hvorfor og hvordan kroppen vår fungerer. Målet vårt var å sette ord på, bevisstgjøre og bli bedre kjent med sin egen kropp. Barna fikk uttrykke seg gjennom lek, utforskning og de forskjellige aktivitetene og kjente både på sine grenser og følelsen av mestring. Blant annet hadde vi flere forsøk om tema på tur. Vi forsket på hvordan ørene- høreorgan kan påvirke balansen vår. Gaupene løp rundt en pinne flere ganger og kjente på hva som skjedde med kroppen. Vi sanser snøen slik at nerveceller på huden sendte signaler inn til hjernen og fortalte oss at snøen er iskald. Vi undret oss over hvilke kroppsdel og organer barna måtte bruke for å komme seg opp i treet...

Vi ble kjent med hvordan det ser ut inni kroppen og laget en modell av det. Etter at vi leste i en bok om hva de forskjellige indre organene heter, og hva er deres funksjon er startet vi med å klippe og sy. Gjennom kjennskap med et nytt formingsmaterieell får barna stimuli for berøringssansen som er viktig for å lære og kunne bruke finmotorikken. Barna fikk uttrykke seg gjennom å tegne seg selv også.

Vi har øvd på å snakke om følelser for å kunne forstå seg selv og andre bedre. Vi prøvde å tenke på hvordan det vil kjennes om vi setter oss i andre sin situasjon. Med å bruke en vennlig stemme og snakke om det som skjedde øvde vi på å takle utfordrende situasjoner. Vi så at barna fikk en kjempe mestringsfølelse når de klarte å ordne opp i det og sette ord på følelsene sine slik at de forble venner. Vi har hatt mange spennende turer. Blant annet var det veldig stas med lange turer til «Sæteren Gård» eller «Dælivannet». Skogen er en fin fysisk aktivitetsarena som fremmer mestring, bevegelsesglede og motorisk utvikling. Frihet og harmoniske omgivelser fremmer barnas psykiske helse. F. eks. kan et veltet tre være et naturlig klatrestativ som inspirerer barn til en rollelek eller utforskning.

## Bærekraftig fremtid



Årets tema i barnehagen er «Bærekraftig fremtid». Sammen med barna vil vi leke oss naturkloke, slik at vi kan bidra til en bærekraftig fremtid som tar vare på jordkloden vår.

I vinter hadde vi tema om fugler. Det å være "Naturvakter" og å kunne bidra å ta vare på dyrene engasjerer barna høyt. De er alltid klare til å rykke ut på et eller annet oppdrag. I redskapsboden fant vi et fuglebrett som ikke var brukt på flere år, med en tanke på gjenbruk tørket vi bort støvet og tok til Gaupeplassen som vi fylte med fuglemat. På tur for å lære om fugler lekte vi også en postmannlek med bildene av standfugler. På en leken måte ble barna kjent med navn på de forskjellige fuglene og øvde på å parkoble bildene.

Vi fulgte med på hva som skjer i naturen og hvordan naturen forandrer seg rundt oss. På tur observerte vi hva som gir oss et tegn på at våren har kommet. Vi brukte våre sanser til å kjenne på solen og lyttet til fuglesanger.

Vi hadde tema om mattelek i naturen. For at barna skal få begynnende forståelse for matematiske sammenhenger hadde vi bevisst snakkemåte og forskjellige metoder rundt tema. Blant annet lekte vi regelleker, leker med tall og mengde til både planlagte og spontane anledninger og sang sanger. Vi undrer oss over formene, størrelse og mønster i naturen og hadde refleksjonssamtaler om hva som gjør at det blir slik. F.eks. vi hadde et forsøk knyttet til volum, vi ble kjent med en ny form- oval og vi gikk på jakt og lekte med blant annet symmetri i naturen. Vi lekte postmannleken med bildene av tall eller alfabetet. I samlingsstund lekte vi leken "Gjett mønsteret". En voksen legger frem to kongler, en stein, to kongler, en stein... vi lar barna gjette hva som kommer etter. Leken utviklet seg i forskjellige vanskelighetsgrad...

Gjenbruksprosjektet vårt med å samle på smoothiekorker hadde en kjempesuksess. Vi engasjerte også de andre barnegruppene til å spare på korkene. Det var veldig stas, og barna kjente på mestringen. Barna viste engasjement over for prosjektet og var ivrige til å spare på korkene hjemme også. De bruke vi for å lage en lang lenke for å markere barnehagens grense fra skogens side.

Grønnsakshagen. Helt fra starten av barnehageåret har vår økologiske grønnsakshage vært et populært tursted. I grønnsakshagen jobber vi tverrfaglig. Barna får erfaringer og kunnskap om småkryp, vekster og deres gjensidige avhengighet og betydning for bærekraftig fremtid. Barna får førstehåndserfaring ved bruk av sansene i hagen og naturen generelt. Gjennom arbeidet med hagen trekker vi inn alle fagområder.

I februar starter vi med å så tomater og vannmelon inne. Vi laget selvvanningssystem for grønnsaker og fulgte hele prosessen fra frø til en fullvokstplante. Etter hvert når det ble varmt nok ble det flyttet til drivhuset i grønnsakshagen. Barna var med å stelle hagen og gjøre den klar til ny hagesesong. Vi luftet i jorden, gjødslet og sådde forskjellige frø. Deretter måtte vi vanne og luke bort ugresset. I år er det kålrot, grønnkål, bondebønner, potet, asiasalat, aspargessalat, sukkererter, brekkbønner og gulrøtter og flere som har fått plass i kjøkkenhagen vår.

## TETT PÅ



Dette er vårt andre år som vi jobber systematisk med TETT PÅ. I år har vi fokus på «Psykisk helse og barn i sårbare livssituasjoner». Gjennom TETT PÅ får personalet kompetanse på hvordan vi skal møte og ivareta alle barna og barn i sårbare situasjoner. Det kan blant annet være at man er ny i barnehagen, konflikter

mellom barn eller at barna ikke får være med i leken. Eller sårbare livssituasjoner som f.eks. dødsfall i familien, skilsmisse, vold i nære relasjoner eller sårbarheter i barn som har nedsatt funksjonsevne. Blant annet har vi lest i boken «Jeg er meg! Min meg» som har fine forklaringer om hva er forskjellen på en guttekropp og jentekropp og at vi kan sette grenser for kroppen vår.

Vi bruker kvalitetsdimensjonene aktivt sammen med barna og i planlegging. Hver måned hadde vi veiledning med refleksjoner rundt en praksisfortelling som vi voksne har skrevet. Vi voksne på gruppen ble også observert i våres av sertifiserte CLASS- observatører fra egen barnehage. Hver voksen ble observert i 15.min. på hvordan vi trekker inn kvalitetsdimensjonene i samspill og læring med barna. Vi fikk tilbakemeldinger på observasjonene, slik at vi kan høyne vår kvalitet på vårt arbeid i samspill med barna.

Vi voksne har jobbet systematisk med dimensjonene. Vi har blitt mer bevisste på hvordan vi ordlegger oss slik at vi kan fremme læring, tenkning og utvikling i samspill med barna. F.eks med å stille åpne spørsmål til barnet er vi ute etter en tankegang, slik at barnet får forståelse på hvordan det kommer til svaret selv. Vi har jobbet aktivt for at barna skal være inkludert i deres hverdagslige utfordringer med å reflektere over og finne en løsning sammen. Samtidig som vi hadde fokus på å gi konkrete tilbakemeldinger og masse ros til gode handlinger og holdninger hos barna. Gjennom god stemning og morsomme opplevelser i gruppen hadde vi som mål å styrke gode relasjoner.

Dette halvåret har vi voksne også jobbet med «Barnets plan». Det er et arbeidsverktøy for de voksne for å hjelpe barn i sårbare situasjoner. For å lage en plan laget vi et trafikklysskjema som består av fire soner. De ulike sonene beskriver hvordan barnet er når han/hun er rolig, irritert/nedfor, sint/lei seg og i etterkant av en eventuell episode. Med hjelp av trafikklysskjema og trekke inn CLASS kvalitetsdimensjonene lager vi «Barnets plan». Det beskriver helt konkret «hva skal vi jobbe med», «hvordan skal vi jobbe med dette», «proaktive strategier» og «reaktive strategier».

Trafikklysskjema og deretter «barnets plan» er et nyttig verktøy som bevisstgjør oss på hvilke tegn vi skal se etter for å være i forkant når barnet får det vanskelig og hvordan vi skal håndtere det. Når de voksne både på gruppen og avdelingen har et felles mål med en slik plan vil de hjelpe og støtte barnet best mulig, avhengig av hvilken aktiveringssone barnet befinner seg i.