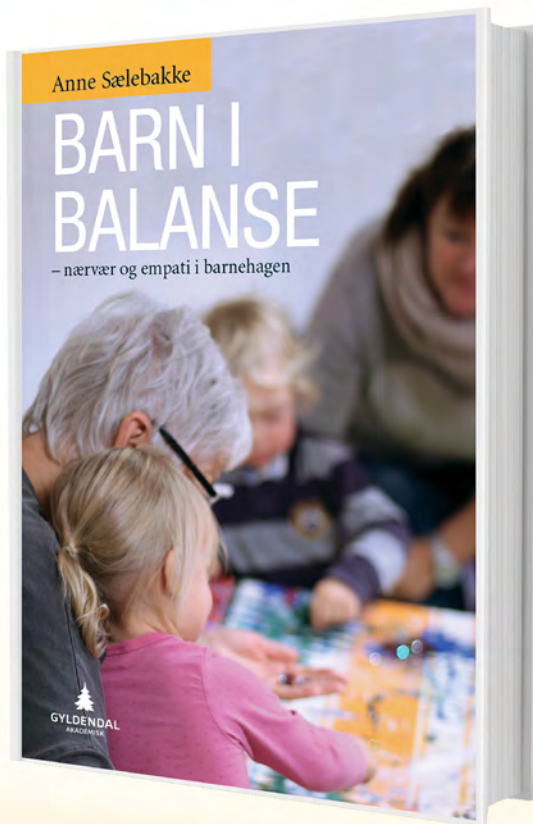


# Mindfulness Med Barn og Ungdom

Kurs med Anne Sælebakke



Les mer på

[famlab.no](http://famlab.no)

# Et utdrag fra boken **Barn i balanse.**

Boken kan kjøpes i Famlabs bokhandel.



- Oppdragelse og relasjoner
- Barns utvikling og foreldrerollen
- Kommunikasjon og konflikter
- Skole og barnehage
- Mindfulness og selvutvikling
- Stress, traumer og kriser
- Organisasjon, læring og ledelse

Les mer på  
**famlab**  
bok.no

# Innledning

Hva skal vi mene om travle dager i barnehagen, stress i barne-skolen og utbrente tenåringer? Lærer vi barn å håndtere seg selv og andre, eller bare håper vi det ordner seg? Bør vi trene barn og unge i empati? Hvorfor synes emosjonell selvregulering å være så viktig for hvordan det senere går med barn? Hvorfor er vi ensidig opptatt av kropp og ernæring, mens det som virkelig bestemmer hvordan vi opplever livet – mental helse – vies lite oppmerksomhet (blant annet fra helsemyndighetene og på skolen). Mange stiller slike spørsmål, og det har ledet til en sterk interesse for mindfulnessbaserte tilnærminger også i møte med barn og unge.

Arild Bjørndal, professor og direktør ved Regionsenter for barn og unges psykiske helse (RBUP Øst og Sør), kom med denne uttalelsen i forbindelse med konferansen *Mindfulness for barn og unge* i november 2012. Den rammer inn bokens overordnede tema og bakgrunnen for at den er blitt til. Boken setter søkelyset på barns balanse i vår tid og barnehagens muligheter for å kunne bidra i positiv retning. Dette gjelder både i form av faglig kompetanse og gode rammer, og ikke minst gjennom den enkelte voksnes evne til

å være nærværende i møte med barna. Gjennom *mindfulness*, på norsk *oppmerksomt nærvær*, er det mulig å styrke og utvikle evnen til å være til stede og forholde seg vennlig og empatisk til andre. Det gir større mulighet for å kunne se og møte det enkelte barns grunnleggende behov for omsorg og trygghet, gi det anerkjennelse som det unike mennesket det er.

Enten du er lærer eller fritidsleder, barnehagelærer eller assistent, forelder eller besteforelder, hvordan kan du være mer nærværende i møte med barn? Da tenker jeg ikke bare på solskinnsdagene, men også når stress og kaos råder. Hvordan styrke slike ressurser, hva krever det av deg? I denne boken ser jeg det først og fremst fra barnehagens side og henvender meg til dere som arbeider der. Jeg håper og tror at boken også kan være interessant for andre med ansvar og interesse for barns oppvekstvilkår og utvikling.

I teksten henvender jeg meg direkte til deg som leser. Du vil forhåpentligvis ha glede av anvisningene og øvelsene for din egen del, enten dette er et felles tema i din barnehage eller ikke. Når du øver deg i oppmerksomt nærvær, vil det kunne virke stressreducerende i hverdagen og være godt for din egen balanse. Det kan styrke din evne til å forholde deg nærværende og empatisk til barna, også i stressende situasjoner. Det kan hende du får lyst til å gjøre noen av nærversaktivitetene jeg beskriver, sammen med barna. Kanskje blir du den som løfter temaet fram og setter det på dagsordenen i din barnehage?

Dersom større grad av nærvær og empati skal få prege hverdagen i barnehagen, må dette prioriteres og forankres i ledelsen og i organisasjonen. Det innebærer opplæring av og veiledning for både ledelsen og personalet. Videre forutsetter det at de voksne øver seg sammen og hver for seg i hverdagen. Når nærværet integreres

i de voksnes væremåte, vil det legge grunnlaget for større grad av nærvær og empati i samværet med barna.

Boken har vokst fram gjennom min varierte yrkespraksis og mangeårige interesse for barn og unges helse og balanse i vår tid. Etter over 30 år som fysioterapeut, lærer, veileder og kursholder har jeg vært vitne til store endringer i samfunnet vårt. Noe av det positive som har skjedd i denne perioden, er at barnets egenverdi er blitt stadig mer anerkjent. Dette er i skarp motsetning til da jeg vokste opp på 50- og 60-tallet. Da skulle barn helst bare sees og ikke høres. Den gang var det sjelden å møte voksne som var genuint opptatt av å se og forstå barn. Videre har jeg hele mitt voksne liv øvd meg i meditasjon og oppmerksomt nærvær, med undervisning fra gode lærere. Dette har gitt meg verdifulle erfaringer som jeg har tatt med meg inn i mitt profesjonelle liv. Jeg tenker spesielt på muligheten hver og en av oss har for å utvikle vår relasjonskompetanse. Med andre ord kan vi gjennom øvelse påvirke hvordan vi forholder oss til oss selv og andre.

Med basis i moderne psykologi og pedagogikk har det de siste 30–40 årene som nevnt skjedd et paradigmeskift når det gjelder å forstå barnet som unikt i seg selv. Medfødte kvaliteter og ressurser skal løftes fram og styrkes. Dette gjenspeiler seg i barnehagens rammeplan, og er viktig for anerkjennelsen av barnets egenverdi. Den voksnes nærvær i møte med barnet er sentralt for å virkelig gjøre dette. Fokus på trening i oppmerksomt nærvær er en måte for å styrke de ansatte i barnehagen, gjøre dem best mulig i stand til å oppfylle barnehagens formål og samfunnsmandat. Med støtte fra barnehagelærere som allerede har erfaring med dette, mener jeg oppmerksomt nærvær har noe å tilføre en allerede gjennomtenkt og verdifull barnehagepedagogikk. Gjennom min interesse for barns

balanse har jeg kommet i kontakt med to barnehageorganisasjoner som på ulike måter har fokus på oppmerksomt nærvær i barnehagen. Det er Tårnsvalen A/S, en privat barnehageorganisasjon med flere barnehager i Oslo og Bærum. Den andre er Lia barnehage på Kongsvinger, en foreldreid barnehage. På hver sin måte har de gjennom mange år vært opptatt av å skape balanse i barnehagehverdagen. Dette har de først og fremst gjort gjennom å styrke de voksnes evne til å være nærværende og omsorgsfulle. Samtidig har de hatt fokus på barnas balanse, ved for eksempel å ha hvilestunder i en eller annen form hver dag.

Begge organisasjonene har bidratt til boken med sine erfaringer og kunnskaper om oppmerksomt nærvær i barnehagen. I tillegg bygger boken på det engasjement, de gode intensjoner og balanseskapende tiltak som allerede er i gang rundt omkring i mange barnehager. Betydningen av den voksnes evne til å være nærværende i møte med barnet er en kjent og selvfølgelig kvalitet i barnehagepedagogikk. Det samme gjelder anerkjennende og empatisk kommunikasjon. Utfordringen er å etterleve slike verdier i praksis, i en travel hverdag. Hva krever det av ledelsen og av de ansatte i barnehagen?

I boken vil jeg vise hvordan du ved hjelp av din oppmerksomhet og dine holdninger kan bidra til mindre stress og bedre balanse i barnehagehverdagen, både for deg selv, dine kolleger og barna. Du kan lese om hvordan du som voksen ved hjelp av ditt nærvær og din omsorg kan støtte og styrke barns iboende ressurser. At du i tillegg gjerne vil lære barna noe om dette, er flott, men du må begynne med deg selv. Det er du og jeg – og alle andre voksne – som har nøkkelen til barns balanse. I kapittel 1 finner du bakgrunnsstoff for boken, hvorfor jeg mener oppmerksomt nærvær er betydningsfullt i samvær med barn generelt og i barnehagen spesielt. I kapittel 2

forklarer jeg hva oppmerksomt nærvær er, og hvordan det henger sammen med å styrke sin evne til å være nærværende og empatisk. I kapittel 3 kan du lese om hvordan du kan øve deg i hverdagen, både alene og sammen med barna. I kapittel 4 finner du eksempler på hvordan du kan lage pusterom og nærværsovelser med barna. I kapittel 5 kan du lese om hvordan din evne til å skape trygge og omsorgsfulle relasjoner til barna kan styrkes og utvikles. Det handler også om samspill og kommunikasjon generelt. Kapittel 6 er en oppsummering av hvordan oppmerksomt nærvær kan være et verdivalg og en del av kvalitetsutviklingen i barnehagen som organisasjon. Til slutt finner du en litteraturliste, samt henvisninger til hvor du kan finne mer informasjon om temaet.

### *Takk*

Det er mange som har bidratt til at denne boken er skrevet. Jeg er hver og en takknemlig. I første rekke vil jeg takke Wenche Findal. Hun utfordret meg til å skrive en bok, og har samtidig vært til støtte og hjelp under hele skriveprosessen. Det samme gjelder Michael de Vibe, som gjennom flere år har vært en verdifull støttespiller og mentor, også til denne boken. Jes Bertelsen og hans kolleger ved Vækstcenteret vil jeg takke for inspirerende og god undervisning i meditasjon og nærværstrening gjennom mange år. Fra Jes Bertelsen og foreningen *Børns livskundskab* har jeg fått viktige innspill til betydningen av at barn og unge i vår tid får hjelp til å utvikle sine muligheter for å kunne forholde seg nærværende og empatisk til seg selv og hverandre. Det gir dem et solid fundament for å kunne samarbeide og løse felles problemer i tiden som kommer. Helle Jensen og Jesper Juuls perspektiv på sammenhengen mellom nærværstrening og utvikling av den profesjonelles relasjonskompetanse

har vært viktig i denne sammenhengen. En spesiell takk til Helle Jensen og Katinka Gøtzsche. Samarbeidet med dem har vært viktig for måten jeg har utformet øvelser og metodikk på. Til sammen har dette gitt noe av bakgrunnen for at jeg kunne skrive denne boken. Fra barnehagesektoren har jeg i første rekke hatt god støtte og fruktbar utveksling med Anne Vassaas og Mirella Flood. Fra Tårnsvalen barnehager A/S har jeg i tillegg til Mirella fått gode innspill fra Siri Bakken Kilen og Siw Meyer-Andersen. Mirella har også bidratt med to figurer om barn i balanse. Anita Christensen Røkholt har delt et yogaprogram for barn. Lia barnehage har varmt tatt imot meg og har øst av sin skattkiste og sine erfaringer, med Hilde Vrangsgen og Mona Teresa Vandrer i spissen. Fra samme barnehage har Lene Kvernbekken bidratt med en fantasireise. Jeg har også fått nyttige innspill fra Tina Blattmann, Mette Lord, Aud Øygarden, Sissi Sandquist og Kristin Elvsveen. Erling Hof Leirvik og Jannicke Heyerdahl-Larsen har vært gode samtalepartnere. Hilde Melsom har bidratt med verdifull kunnskap om trygg tilknytning. Prosjektarbeidet med Anne Grethe Brandtzæg og samarbeidet med Christian Egge om *A Call to Care* har vært inspirerende og gitt boken en tydeligere profil. Takk til Anna Bornstein og *Drømmen om det goda*, som var det første prosjektet for skoler og barnehager som jeg ble kjent med. Inspirasjon har jeg også fått fra alle jeg samarbeidet med gjennom de 18 årene jeg var tilknyttet grunnskolen i Kongsberg som skolefysioterapeut og lærer, og de 15 årene jeg var gjestelærer ved utdanning av spesialpedagoger ved høyskolene i Buskerud, Vestfold og Telemark. Til sammen gir dette meg verdifulle erfaringer og solid grunnlag for videre engasjement for barns helse og balanse i vår tid. Takk også til alle barn, ungdommer og foreldre jeg har hatt gleden av å møte og bli kjent med i disse årene.



## INNLEDNING

Hjertelig takk til dere alle! Uten dere hadde det ikke blitt noen bok. En spesiell takk til barna i min egen familie: barnebarn og barn, nieser og nevøer. Gjennom samvær og samspill med dere har jeg fått rik anledning til å øve meg i tilstedeværelse og utvikle min relasjonelle kompetanse. Til slutt en stor takk til min redaktør i Gyldendal Akademisk, Kaja Kathrine Kristiansen. Ved hjelp av hennes entusiasme og tålmodige veiledning ble boken mulig å skrive.

# Barn i balanse

## Utfordringer i vår tid

Hvorfor har vi det ikke bedre når vi har det så godt? På den ene siden er vi kåret til verdens beste land å bo i. Vi har mer fritid, bedre økonomi, og er mer fristilte enn i mange andre land. På den andre siden viser tall at andelen mennesker som opplever stressrelaterte symptomer og psykiske plager, har økt over tid, også i Norge. I artikkelen *Oppmerksomt nærvær reduserer stress og helseplager* (de Vibe & Wollscheid, 2012) refererer forfatterne til en økning i andelen av unge kvinner i alderen 16–24 år med slike plager, fra 13 til 23 prosent i perioden 1998–2008. Et annet eksempel er bruken av legemidler for ADHD, som ble doblet i aldersgruppa 10–19 år i perioden fra 2004 til 2011. Forskning knyttet til stressrelaterte lidelser gir foreløpig få svar på den direkte årsaken til stigningen. Forfatterne mener likevel det er en klar sammenheng med samfunnets økende krav til effektivitet og tilgjengelighet. Hyppig bruk av

pc og mobile enheter gjør at oppmerksomheten hele tiden rettes utover, ofte i kombinasjon med at vi gjør flere ting samtidig. Det er neppe farlig i seg selv, men fortrenger annen aktivitet. Evnen til å fokusere og gjøre én ting om gangen svekkes. Dette fører til at vi lett mister kontakten med oss selv. Vi kan også lett bli stresset av at venner og kjente nå forventer at vi alltid skal være tilgjengelige. Denne utviklingen er sannsynligvis en medvirkende årsak til at stressrelaterte symptomer øker i omfang. Hvilke muligheter har vi til å påvirke dette? Hvilken betydning kan en god barnehage ha for å gjøre barna best mulig rustet til å møte utfordringene som venter dem?

Uansett hva vi måtte mene om årsaker til stress og tidsklemme, må vi likevel forholde oss til livet slik det er akkurat nå. Vi kan velge å engasjere oss på ulike måter for en bedre verden: gjennom fagpolitisk virksomhet, i miljøkampen eller for alternativ økonomisk tenkning. Uansett hvilken måte vi velger å engasjere oss på, vil våre personlige egenskaper være viktig for hva vi kan oppnå. En forutsetning for all endring er vår evne til å være nær virkeligheten slik den er akkurat nå. Gjennom nærvær fanger vi opp mer av det som er, og kan gjennom dette se nye valgmuligheter i vår måte å møte situasjoner på. Dersom vi blir mer nærværende når vi er sammen med barn, kan vi kanskje hjelpe dem til også å forholde seg til vår travle verden på best mulig måte.

For meg er balansebegrepet en måte å beskrive disse utfordringene på. Det handler om den enkeltes balanse mellom å gjøre og å være, mellom ytre og indre oppmerksomhet, mellom hensynet til en selv og hensynet til andre. Alt liv har i seg en naturlig veksling mellom aktivitet og hvile, mellom det innadvendte og det utadvendte. Dette er åpenbart hos små barn. Hvis de har det trygt og får hjelp

til å regulere seg, veksler de naturlig mellom å være aktive og hvile seg, være utadvendt og innadvendt.

Med vår hektiske livsstil utfordrer vi denne balansegangen. Det som før var naturlige pauser og mellomrom, er nå som regel fylt med aktiviteter. Så snart muligheten for en liten pause oppstår, er det lett å hente fram smarttelefonen og sjekke det ene og det andre. Gjelder dette deg også? Det er helt opp til den enkelte å lage seg pauser. Hvis du ikke selv har gode vaner med å ta deg tid og hente deg inn, kan det bli dårlig med det. Vi må altså selv sørge for at pausene blir reelle ved for eksempel bevisst velge å la telefonen eller nettbrettet ligge i noen minutter. Jeg tror vi trenger å bygge opp en kollektiv bevissthet om betydningen av pusterom der kropp og sinn får hvile. Det har dere muligheter til i barnehagen. Dere kan hjelpe hverandre og være gode modeller for barna. Å få seg et lite pusterom på to–tre minutter kan sammenlignes med å tørke av tavla etter en skoletime. Det bidrar til å skjerpe oppmerksomheten og gjøre deg klar for å være til stede sammen med barna igjen. Hva med deg, har du innarbeidet gode vaner i hverdagen som hjelper deg til å holde balansen? Kanskje har dere allerede fokus på dette i din barnehage?

Flere barnehagelærere jeg har snakket med, spør seg om hvor det er blitt av hvilestunden for de større barna i barnehagen. I sin opprinnelige form var den knyttet til at barna la seg ned for en hvil midt på dagen. Det kunne være på matter og med tepper der det fantes, og gjerne kombinert med høytlesning eller lydbok. Er det blitt vanskeligere enn før å få til hvilestunder? Mange barnehager har det fortsatt, i en eller annen form. Andre ser behovet, men synes det er vanskelig å få tid til det i en hektisk hverdag. Likevel er det liten tvil om at behovet er der, ikke minst med lange og intense dager som mange barn nå har. Hvordan er dette i din barnehage? Pausen er

ikke viktig bare for å få hvilt seg litt, den er også betydningsfull for barnas vekst- og utviklingsprosesser. Det er i pausen de fordøyer inntrykk og henter seg inn. I etterkant blir barna ofte mer parate for nye utfordringer og ny læring.

Kristin Elvsveen (Elvsveen, 2014) er også opptatt av dette med hvilestunden. Hun har gjort en kvalitativ studie av hvordan barnehagelærere opplever vilkårene for hvile i barnehagen for barn mellom 3 og 6 år: «*Hvilestunda. Ja, hvor ble det av den...?*»

Resultatene i undersøkelsen viser hvordan forskningsdeltakerne mener at barn fremdeles trenger å hvile i løpet av en dag fullt av travelhet og stress, og at barnehagelærerne trenger å øke bevisstheten om det. Den tradisjonelle hvilestunda er blitt en metode som ikke passer dagens barnehagebarn, så hvile må sees ut fra nye perspektiv.

Hun konkluderer med å si at oppmerksomt nærvær kan være et alternativ mer tilpasset dagens barnehage. Det er også tema i denne boken.

## Barn og stress

Gjennom de siste 30 år har barns hverdag blitt stadig mer gjennomstrukturert og preget av organiserte aktiviteter, måltenkning og dokumenterbar læring. I større grad enn før blir små barns liv gjort til gjenstand for voksnes årvåkne blikk for læring og nytte. Fagfolk innenfor pedagogikk og psykologi advarer mot overorganisering i hverdagen. Hvilke konsekvenser har dette for barnets lek og utfoldelse? Hvor mye skal barn egentlig lære i barnehagen? Hvor mye av barndommen skal struktureres?

Barn er generelt mer sårbare og påvirkes sterkere av stress enn oss voksne. Deres nervesystem er ikke så robust ennå. For deg som

arbeider i barnehage, er det derfor viktig å kjenne igjen tegn på stress hos barna. Symptomer kan komme til uttrykk på mange måter. Kortsiktige atferdsendringer som humørsvingninger og utagering, endringer i søvnmønsteret eller sengevæting kan være tegn på stress. Noen barn reagerer fysisk med magesmerter og hodepine. Andre igjen kan få problemer med å konsentrere seg, trekker seg tilbake og vil være for seg selv.

Årsakene til barns stress og uro er selvfølgelig mange og sammensatte. Presset på familien er generelt stort i våre dager. Med begge foreldrene i jobb er familielivet ofte preget av stress og høyt aktivitetsnivå. Foreldres hektiske livsstil kan påvirke barna i negativ retning. Stress smitter, og barn mister lett kontakten med seg selv i en travel hverdag. I tillegg strever mange voksne med livet sitt på ulike måter; det kan være relasjonsproblemer, rus eller psykiske lidelser. Dette preger selvsagt også barna. Foreldres nettvaner kan være et problem for barna. Jeg kjenner flere foreldre som sier at de er helt avhengige av smarttelefonen sin og bruker altfor mye tid på den, også hjemme. Hvordan virker det inn på kontakten med barna? Hva synes barna om at foreldrene stadig har oppmerksomheten rettet mot telefonen sin? Det er all grunn til å stille seg spørsmål om hva utstrakt nettbruk gjør med vår evne til å være til stede for hverandre, ikke minst for barna. Hva med barnehagen? Har dere gode vaner som sikrer at de voksne ikke stadig er på sin private telefon mens de er på jobb? Hvordan klarer du selv å regulere balansen mellom å være online og offline?

Med nesten full barnehagedekning utgjør dagomsorgen en mye større og viktigere del i barns liv nå enn tidligere. Hvordan påvirker dette det enkelte barn? Lange dager på opptil 8–9 timer er ikke uvanlig. Det er imidlertid en god del lenger enn en normal arbeidsdag for

voksne, og kan i seg selv være en stressfaktor for små barn. I løpet av en uke har de fleste barn nå mye mer våkentid i barnehagen enn hjemme. Det betyr at de lever mye av sin barndom her. Er det rom for å hvile seg litt i løpet av en så lang dag?

Voksnes stressreaksjoner og manglende tilstedeværelse skaper lett stress og mistriksel for barna. Kortvarig stress er ikke farlig. Spesielt ikke hvis du som voksen tar ansvaret for dine reaksjoner, roer deg selv ned og kommuniserer tydelig med barna at det ikke er deres skyld. Negative ringvirkninger oppstår for barna når voksnes stressreaksjoner eller manglende nærvær gjentar seg og preger deres væremåte og holdninger.

Et barns trivsel i barnehagen avhenger også i stor grad av tilhørighet med de andre barna. Føler barnet seg inkludert, eller opplever det seg utestengt i leken? Ikke alle barn sier fra om slike forhold. Det er utenfor denne bokens mandat å gå inn i temaet mobbing i barnehagen. Jeg velger likevel å nevne det her, fordi det er en mulig stressfaktor å være oppmerksom på når et barn har det vanskelig. Mobbing i barnehagen er et tema som ofte er blitt oversett, men som har fått ny oppmerksomhet gjennom blant annet et samarbeidsprosjekt som FUG (Foreldreutvalget for grunnopplæringen) og FUB (Foreldreutvalget for barnehager) har hatt med Universitetet i Agder siden 2013 (Lund mfl., 2014). De involverte mener det er tid for å erkjenne det som er ubehagelig i barnas leke- og læringsmiljø. Å gjentatte ganger bli utestengt fra lek skaper stress hos barn. Det er viktig at de voksne er kompetente til å både se og å gjøre noe med det. Voksnes evne til tilstedeværelse bidrar til å hindre at mobbing forekommer i en barnehage. De voksne er rollemodellene. Barna trenger at de er rause og inkluderende. Det henger godt sammen med mulighetene

de voksne har for å styrke sin evne til nærvær og empati, som denne boken handler om.

Det er liten tvil om at flere barn enn før er preget av stress. Noen av årsakene har jeg diskutert i dette avsnittet. Stress som ikke reguleres, skaper et toksisk miljø i barnets hjerne. Her har barnehagen et ansvar. Som barnehagearbeider kan du bidra positivt til barns balanse og utvikling gjennom å legge til rette for en trygg og avslappende atmosfære i hverdagen.

## Selvfølelse under press

En stresskilde for barn kan være ubalanse mellom selvfølelse og selvtillit. Det vil si at den indre følelsen av å være verdifull som seg selv blir utfordret i en prestasjonskultur som handler mye om å være flink og leve opp til forventninger. Dette begynner tidlig. Når et barn får mest oppmerksomhet knyttet til sine prestasjoner, og stadig får høre: *Så flink du er*, kan dette lett skape misforståelser. *Er det bare når jeg er flink at jeg er verdifull? Er jeg ikke god nok som den jeg er?* Selvfølgelig trenger barn å mestre, og mestringsfølelse gir positive ringvirkninger, også for selvfølelsen. For mye oppmerksomhet på resultatet, og for lite på prosessen og gleden ved aktiviteten, kan imidlertid skape usikkerhet i et barnesinn. Denne usikkerheten kan hemme barnet når det skal i gang med en aktivitet det gjerne vil mestre.

Rent språklig kan vi som voksne, uten å mene det, gi upresise signaler til barnets selvfølelse. Det skjer når vi kommenterer helt naturlige aktiviteter som for eksempel det å tegne med: *Så flink du er til å tegne*, eller: *Så fin tegning!* Det er godt ment, men begge kommentarene vurderer tegneren og tegningen. Mens det barnet kanskje



trenger, er ditt nærvær, og at du deler din undring og refleksjon rundt det du ser, i utveksling med barnet. Du kan for eksempel si: *Jeg liker godt de gule prikkene du har tegnet. Det var en lang strek! Hva har du tegnet der? Jeg ser et hus. Hvem bor i huset du har tegnet?* Du som arbeider i barnehage, er sikkert bevisst denne nyansen i måten å gi tilbakemeldinger på. Jeg nevner det likevel fordi det krever bevisst nærvær å huske det.

Barn trenger forutsigbar oppmerksomhet knyttet til å være den de er. Da lærer de å gjøre ting ut fra seg selv, uten å skulle imponere andre. I boken *Selvfølelse hos barn og unge* (Øiestad, 2011) snakker psykolog Guro Øiestad om hvor viktig det er for barn med kloke, sterke og snille voksne som både gir beskyttelse og trøst, og oppmuntrer til selvstendig bevegelse ut i verden. Det er relasjonen til foreldrene og andre voksne som bygger barns selvfølelse.

Grunnlaget for selvfølelse legges tidlig i livet. Barnets selvfølelse bygges i samvær med bevisste voksne som er tydelige og samtidig sensitive for barnets sammensatte behov. På den måten får barnet hjelp til å bli kjent med seg selv og føle seg trygg. For at man skal føle seg verdifull sammen med andre, må alle følelser og uttrykk få en plass. Det gjelder også dem vi ofte tenker på som negative. Det tar den danske familieterapeuten Jesper Juul opp i sin bok *Aggresjon. Et nytt og farlig tabu?* (Juul, 2013). Der snakker han om hvordan aggresjon som ikke blir uttrykt, rettes innover og gir seg uttrykk som psykosomatiske lidelser, selvskading eller annen selvdestruktivitet. Han påpeker at psykosomatiske lidelser igjen er i sterk vekst etter en nedgang på 80- og 90-tallet, også hos barn. Aggresjonen vendes innover og er blitt stadig mer selvdestruktiv, i takt med at barn og unge blir mer veltilpasset ytre sett. Han er bekymret for denne utviklingen.

Når virkeligheten er som den er, hva kan så barnehagen gjøre? Hvordan støtte og styrke barns selvfølelse i barnehagen? Hvilke egenskaper trenger barn å utvikle for å kunne møte og stå i livet slik det er? Det er ingen tvil om betydningen av gode barnehager med voksne som evner å være til stede og fokusere på barns behov. I boken *Se barnet innenfra. Hvordan jobbe med tilknytning i barnehagen* (Brandtzæg, Torsteinson & Øiestad, 2013) peker forfatterne på de voksnes evne til nærvær og empati som helt sentral. De minste barna vil uansett danne trygge eller utrygge tilknytninger til dem de tilbringer mange timer sammen med hver eneste uke gjennom store deler av året. En god barnehage med trygge og nærværende voksne vil derfor være av stor betydning for et barns utvikling, danning og læring.

## Balanseskapende motvekt

Hva trenger dere som jobber i barnehagen for å utføre denne viktige jobben best mulig? Hvordan sikre kvaliteten i barnehagetilbudet? Det er mange svar på disse spørsmålene. I denne boken løfter jeg fram oppmerksomt nærvær som en måte for å ivareta de gode intensjonene og sikre kvaliteten i det flotte arbeidet som allerede gjøres i barnehager. Oppmerksomt nærvær gir oss tilgang til enkle og gode verktøy som virker holdningsskapende og styrker vår evne til å være til stede med det som skjer akkurat nå. Det gir tilgang til ressurser for å takle situasjoner best mulig, være raus og inkluderende. I en travelt hverdag vil det være en god motvekt mot stress og ubalanse.

Betydningen av å være fysisk aktiv og spise sunt er allment kjent. Hva med forholdet til tanker og følelser, grunnlaget for den mentale helsen? Akkurat som vi trener kroppen og musklene, kan vi trene

oppmerksomheten og vår evne til å forholde oss bevisst og vennlig til oss selv og til hverandre. Ved å øve oss i oppmerksomt nærvær blir vi mer klar over hva vi holder på med i vårt sinn. I stedet for å fortrenge eller kontrollere tanker og følelser øver vi oss i å forholde oss til dem med større grad av vennlighet og aksept. Det er å innarbeide sunne og gode vaner som fremmer mental helse, både for voksne og for barn. Kanskje har du allerede gode vaner for å holde deg i balanse og regulere stress i ditt liv? Det er litt tilfeldig hvem som har det, og hvem som ikke har det. Allmenn kunnskap om hvordan dette kan gjøres i praksis, er i ferd med å vokse fram. Interessen for oppmerksomt nærvær er et uttrykk for det.

De færreste har gjennom sin oppvekst lært noe om hvordan nærvær og vennlige holdninger bevisst kan trenes opp. Hver og en er vi i utgangspunktet prisgitt vårt eget sinn og våre omgivelers skiftende stemninger. I stedet for å være her og nå er vi kanskje opptatt med hendelser fra fortiden eller bekymringer for framtiden. Uten å være bevisst hva vi holder på med, kommenterer eller kritiserer vi ofte oss selv eller andre, eller ønsker oss vekk fra situasjonen vi er i. Kjenner du deg igjen? Kanskje kan du også ta deg i å ønske deg vekk, midt i en travel hverdag med utålmodige barn rundt deg som trenger hjelp til påkledning? Dette er menneskelig, og du er ikke alene om å ha det slik. Imidlertid går slik mental aktivitet ut over evnen til å være her og nå. Som du kanskje har merket, gjør det deg fraværende i samværet med andre. Dette er ikke minst uhensiktsmessig overfor barna, og øker også stresset for deg. De trenger din oppmerksomhet og ditt nærvær og merker det med en gang du ikke er der. Å øve seg i å være til stede på en oppmerksom og vennlig måte vil derfor kunne være av stor betydning for deg som arbeider i barnehage.

## Nærværsbaserte tilnærminger

Interessen for oppmerksomt nærvær har vært økende de siste årene. Det handler om hvordan du kan øve deg i å være til stede og forholde deg til det som skjer i øyeblikket, på en vennlig og hensiktsmessig måte, også i krevende situasjoner. Når du øver på dette regelmessig i hverdagen, virker det i første omgang balanserende på deg selv. Det virker stressreducerende og bedrer din evne til å være fokusert og til stede her og nå. Det fremmer helse og velvære, og kan bidra til bedre selvfølelse. Med regelmessig trening styrkes kvaliteter som nærvær og empati. Nærværsbaserte tilnærminger gir oss på mange måter nøkler til hvordan selvdisciplin og emosjonell regulering kan læres. Dette fremmer relasjonskompetanse og bidrar til fagpersonlig utvikling.

I praksis handler oppmerksomt nærvær om å legge inn små pauser eller girskift i hverdagen, på jobben og hjemme. Stopp helt opp eller gjør det du allerede gjør, litt langsommere og mer bevisst i ett minutt eller to. Du kan forsøke det neste gang du vasker opp, for eksempel. Samtidig kan du være spesielt oppmerksom på sanseintrykkene i situasjonen. La blikket hvile på omgivelsene eller det du gjør. Legg merke til hendenes langsomme bevegelser, kontakten med vannet og gjenstandene du vasker opp. Lytt til lydene rundt deg. Etterpå fortsetter du som før. Dette gir ofte en umiddelbar stresslindring og hjelper den enkelte til å få hentet seg litt inn. Mange daglige aktiviteter egner seg til slike girskift, også sammen med barna. Det kan du lese om videre i denne boken. I boken *NÅ Tilstedeværelse i hverdagen* (de Vibe, 2007) finner du flere eksempler på situasjoner som egner seg. Små pauser gir en nødvendig motvekt mot høyt tempo og mange inntrykk. Det kan gi følelse av stressmestring og hjelp til å roe seg ned og samle seg, før aktiviteten fortsetter.

Oppmerksomheten er som en lykt. Det du lyser på, er det du blir oppmerksom på. Det du er oppmerksom på, er det du bruker tid og krefter på. Det du ikke er oppmerksom på, kan du lett overse og overhøre. Å bli bevisst og trene oppmerksomt nærvær er derfor et effektivt ENØK-tiltak. Du lærer å forvalte kreftene og energien din på en mer hensiktsmessig måte. Å stadig vekke oppmerksomheten et annet sted enn der du egentlig er, skaper lett stress og skyldfølelse. I lengden taper det deg for krefter. At oppmerksomheten vandrer, er i utgangspunktet helt naturlig og normalt. Med oppmerksomt nærvær kan du trene opp evnen til å oppdage dette og lettere hente oppmerksomheten tilbake til øyeblikket her og nå. Evnen til å samle deg og hvile i deg selv styrkes. Når du samtidig over deg i å være vennlig og aksepterende til situasjonen som den er, gir det deg tilgang til de ressursene du har i deg for å mestre den bedre.

Oppmerksomt nærvær er en måte for å trene og utvikle naturlige muligheter for stressmestring og balanse, også sammen med barna. Gjennom slike øvelser kan dere stresse ned og hvile sammen. Du må som sagt begynne med deg selv og din egen balanse. Da kan du lettere møte barna fra et så autentisk sted i deg selv som mulig, også når du leder øvelsene. En parallell til dette er at du på flyet blir bedt om å ta på deg din egen oksygenmaske før du hjelper andre.

Oppmerksomt nærvær er nå på full fart inn i arbeidsliv og organisasjoner. At ansatte trener tilstedeværelse, kan øke trivselen og redusere sykefraværet på arbeidsplassen. Det er også av betydning for kvaliteten på den tjenesten virksomheten leverer. Kathrine Aspaas kommenterer denne utviklingen i artikkelen *Yoga fra India til Wall Street* (2014). Hun skriver om Time Magazine, som nylig brukte hele forsiden på The Mindful Revolution. Videre i artikkelen siterer hun Peter Bregman, som sier at mindfulness frisker opp tankegangen,

hjelper oss med å være helt til stede, gjør oss klokere og vennligere. Det hjelper oss til å håndtere en verden som overøser oss med informasjon og kommunikasjon.

Kunnskapen om at tilstedeværelse kan trenes og utvikles, er ennå ikke allment kjent. Det er ikke nedfelt i retningslinjer og rammer for pedagogisk virksomhet, for eksempel. Likevel er det ikke vanskelig å finne støtte i lovverket for at nærværstrening kan være en vei å gå for å sikre et godt lærings- og utviklingsmiljø i barnehager og skoler. Rammeplan for barnehager er full av eksempler på betydningen av kvaliteter som nærvær og empati, se slutten av dette kapittelet. Det har imidlertid vært begrenset kunnskap om tilnærminger for å trene opp slike kvaliteter, og hvordan disse kan anvendes i samvær med barn.

Hvordan støtter og styrker vi barns evne til å forholde seg nærværende og empatisk, både til seg selv og til hverandre? Både internasjonalt og i Skandinavia pågår nå prosjekter og forskningsbaserte studier innenfor ulike skoleslag og barnehager. Denne boken er ment som et bidrag til denne utviklingen.

## Omsorg for andre forutsetter selvomsorg

Det snakkes mye om hva som kreves av deg som voksen i barnehagen, både i rammeplan, i faglitteratur og i media. De voksnes evne til nærvær og empati er sentrale og etterspurte ressurser i denne sammenheng. Kvalitet i barnehagen hviler mye på deg og dine kollegers evne til å skape et trygt og omsorgsfullt miljø for barna. Det sies imidlertid lite om *hvordan* dere skal klare dette, spesielt i lengden! Det er som kjent ikke nok å ville være nærværende. Ideelt sett burde det finnes konkrete måter å styrke slike ressurser på hos personalet i barnehagene.

De fleste som i utgangspunktet har god kontakt med barn og liker å arbeide i barnehage, har ofte godt utviklede evner til nærvær og empati. Det er likevel ingen selvfølge å beholde tilgangen til slike ressurser over tid. Hvis du i en periode har gitt mye til andre, uten påfyll eller selvomsorg, kan krukken fort bli tom. Kanskje har det skjedd med deg eller med noen du kjenner? Omsorgen og ivaretagelsen av deg selv er basis for ditt forhold til andre. Det er en relasjon som må pleies og næres, som alle andre relasjoner. Din naturlige kapasitet til nærvær og empati kan styrkes og utvikles. Også på dette området handler det om balanse. Det er nødvendig med god selvomsorg for å kunne bry seg om andre – i lengden. Det er også nødvendig at du kan ta imot det gode du får fra andre, enten det er fra en kollega eller et barn. Det er med på å gi deg påfyll og inspirasjon. Hvordan få til dette i en travel hverdag? Hvordan kan slike verdier i større grad prege barnehagen som organisasjon? Her kommer oppmerksomt nærvær inn som en måte å bevisstgjøre og trene denne balansen og utvikle disse ressursene på.

Å ta bedre vare på seg selv kan lett bli en egotripp, tenker du kanskje. Jeg forstår godt din skepsis. Flere enn før er kanskje mer selvopptatte enn godt er? Det er i så fall ikke bra for fellesskapet og går ofte på bekostning av evnen og viljen til å forstå og ha medfølelse med andre. Å alltid ofre seg for andre er imidlertid heller ingen bærekraftig strategi i lengden. Det er dessverre en ganske sikker vei til å brenne seg ut på lengre sikt. Likevel lever dette idealet fortsatt i beste velgående hos mange voksne. Et slikt ideal er imidlertid urealistisk å leve opp til i lengden. Det skaper lett skyldfølelse når det kommer til nødvendigheten av å utøve selvomsorg også. Når jeg snakker om å ta vare på seg selv, er det derfor i balanse med hensynet til andre. Jeg inviterer ikke til en egotripp, men til et helt nødvendig

skritt for din egen helse og balanses skyld. Det er selve grunnlaget for at din evne til nærvær og empati kan utvikle seg i møte med andre og bedre tåle også de utfordrende situasjonene i hverdagen.

Siri forteller om da hun var nyansatt pedagogisk veileder i en av Tårnsvalens barnehager. Hun gledet seg til å arbeide med barnas balanse, og hadde hørt om barnemassasje som hjalp mot aggressivitet. Nå var hun spent på å lære mer om hva hun kunne gjøre med barna. Da hun forsto at hun skulle gå på kurs og lære om eget nærvær, følte det derfor uproft. Skulle hun bruke arbeidstiden på et kurs om seg selv, og som ikke tok opp noe som hadde med barna å gjøre? Hun så ikke sammenhengen da. Hun følte at hun brukte bedriftens tid og penger på å gjøre seg selv godt, og forsto ikke at dette ville gagne barna. Hun syntes rett og slett det virket litt «alternativt», og så ikke hvor mye dette ville ha å si for samværet og kvaliteten i barnehagen.

Senere har hun forstått sammenhengen. Det at hun personlig finner måter å håndtere sitt eget stress på, blir rolig og kommer i kontakt med eget nærvær, er veldig bra for barna. Hun forteller videre: «Man reagerer ofte helt annerledes i situasjoner med barna hvis man allerede er stressa, enn hvis man er nærværende og rolig. Det er ofte stress hos de voksne som fører til kjefting, og det er jo det vi helst vil unngå i barnehagen. Når man er rolig, er det mye lettere å håndtere 'krisesituasjoner' med barna, enn hvis man er stressa.» Hun avslutter med å si: «Det blir virkelig kvalitet i samværet med barna når vi som voksne arbeider med vår egen nærværsevne.»

Det er livskunst å balansere hensynet til en selv med hensynet til andre. Det blir så lett enten–eller, for mye av det ene og for lite av



det andre. Du opplever kanskje også kryssende behov til tider. Hvem skal du lytte til, deg selv eller den andre? Du vet for eksempel at barna trenger din tilstedeværelse og oppmerksomhet når dere er ute i barnehagen. Samtidig har du selv kanskje behov for voksenkontakt med en kollega, eller kanskje et pusterom. Hvordan balansere dette på en god måte? I hverdagen må du kunne sette dine egne behov til side for å møte barnets behov. Derfor er det viktig med pusterom. Da kan du gi plass til deg selv og hente deg inn igjen etterpå, enten med barna rundt deg eller i en pause. Det hjelper nærværstrening deg med.

I artikkelen *Mindfulness i hverdag og skole* beskriver Viggo Johansen (2013) det han mener er vårt forsømte forhold til oss selv.

Vi mennesker er nødt til å forholde oss til vår egen erfaring hvert eneste levende øyeblikk, det vil si til våre egne tanker, følelser og kropp. Hvordan vi forholder oss til disse, er fullstendig avgjørende for vår opplevelse av oss selv og andre mennesker, for våre valg og handlinger, for vår livskvalitet overhodet. Vi snakker her om kanskje den mest avgjørende ferdigheten i et menneskeliv – hvordan forholde meg til meg selv. Likevel er dette noe det knapt snakkes om, for ikke å snakke om læres bort, heller ikke i skolen. Hva gjør det med oss? Vi bekymrer oss for å få kontroll, grubler for å finne svar, løper fra det ene til det andre når vi helst skulle tatt en ting om gangen, er fulle av sammenligninger og selvkritiske tanker, plaget av uro og stress, osv – fordi vi aldri har lært å forholde oss til vår indre erfaring. Dypest sett handler mindfulness om å utvikle dette forholdet (...). På mange måter er det nesten absurd at dette aldri snakkes ordentlig om, eller læres bort som konkrete ferdigheter (...). I stedet er det slik at vi per i dag er overlatt til oss selv for å tilegne oss grunnleggende ferdigheter i å forholde oss til egen erfaring.

Lærer vi barn å håndtere seg selv og hverandre, eller håper vi bare at det ordner seg? Det er nettopp dette Arild Bjørndal etterlyser

i sitatet jeg gjengir innledningsvis. Små barn er i utgangspunktet nær seg selv. Hvordan de utvikler forholdet til seg selv gjennom oppveksten, er avhengig av om de har voksne rundt seg som støtter denne siden av utviklingen. Hvis du vil at barna skal lære dette, må du begynne med deg selv. Oppmerksomt nærvær kommer her inn som en mulighet. Det er en måte å gjenopprette og styrke kontakten til deg selv på, samt utvikle dine evner til nærvær og empati. Til sammen gir det deg en god ballast å ha med i møte med hverdagens utfordringer og kulturens ytre krav og forventninger om prestasjoner og vellykkethet. Å føle seg hjemme i seg selv fremmer god selvfølelse. Det gir også et godt grunnlag for å lære seg å balansere hensynet til en selv med hensynet til andre.

Til slutt et eksempel fra virkeligheten, en 3-åring som naturlig er i kontakt med seg selv:

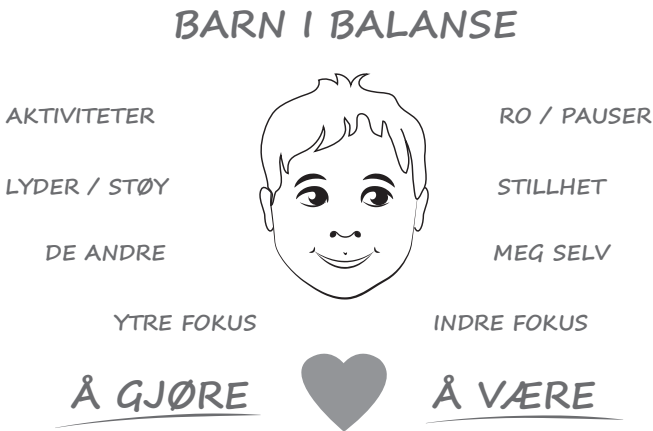
Emil på 3 år overnatter hos mormor. Dagen etter skal hun på kurs, og må kjøre Emil hjem litt tidligere enn han hadde tenkt seg. Han ville gjerne vært litt lenger utover dagen og er en smule fornærmet. I bilen spør han: «Mormor, hvorfor må du på kurs?» Mormor er glad for spørsmålet og svarer sitt lille barnebarn at hun liker å lære nye ting. Emil blir stille i noen sekunder. Så svarer han: «Jeg trenger ikke å gå på kurs, jeg, mormor! (... pause ...) Jeg lærer av meg selv, jeg. (... pause ...) Og så lærer jeg av sola!» Da blir mormor stille og tenksom.

Emil virker trygg på at han har noe med seg som han ikke trenger å søke utenfor seg selv. Hva er det 3-åringen har tilgang til som mormor må på kurs for å lære? Små barn har en våkenhet og tilstedeværelse som vi voksne mer eller mindre har mistet kontakten med. Hvor blir det av den trygge og undrende, lekende og nysgjerrige

3-åringen når han møter ytre krav og forventninger? Hva skal til for at han bevarer og utvikler det han åpenbart allerede har og kan, i møte med det nye han skal lære? Her tror jeg barnehagen har mye å bidra med. Barn i balanse handler om både-og. Der er en god vekselvirkning mellom aktivitet og hvile, mellom indre og ytre oppmerksomhet, mellom hensynet til en selv og hensynet til andre.

## Barnehagens muligheter

Som jeg nevnte innledningsvis, har jeg jobbet tett med to barnehageorganisasjoner som begge har hatt oppmerksomt nærvær som satsningsområde gjennom flere år nå. I Tårnsvalen barnehage A/S har de prøvd ut oppmerksomt nærvær i hele organisasjonen over flere år. Når de skal fortelle og vise hva de driver med, bruker de blant annet denne figuren:



Figur 1

Figuren, som er tegnet etter Mirella Floods idé, illustrerer betydningen av balanse i hverdagen. Ledelsen og barnehagelærere både i denne organisasjonen og i Lia barnehage har erfart at det er mulig å legge opp til en rytme i hverdagen som ivaretar både barn og voksnes behov for veksling mellom aktivitet og hvile, mellom indre og ytre oppmerksomhet. Begge barnehageorganisasjonene erfarer betydningen av at de voksne øver seg i oppmerksomt nærvær i hverdagen. Det viser seg å ha betydning for trivsel og samhold, i perioder også for sykefraværet. Å stimulere og styrke barnas forhold til seg selv og hverandre gjennom nærværsbaserte tilnærminger, slik denne boken handler om, er både mulig og meningsfullt, sier de som gjør dette i praksis. De fleste barn både liker og trenger pusterom. I tillegg kan det ha betydning for deres evne til selvregulering og konsentrasjon, for sosial og emosjonell læring. Det betyr at selve læringsgrunnlaget styrkes. Sammen med andre gode tilnærminger ivaretar derfor oppmerksomt nærvær noe av behovet for forberedelse til skolestart.

## Trygghet og omsorg i fokus

På sin reise gjennom barndommen spiller barna seg i menneskene de møter. De tilpasser sin atferd og sitt følelsesuttrykk ut fra hva som forventes eller er mulig. Vi voksne er modeller, veivisere og lærere for dem på denne dannelsesreisen. De gjør som vi gjør, ikke som vi sier. Du som daglig har med barn å gjøre, trenger derfor ikke bare kunnskap og erfaring. Du trenger også bevissthet om deg selv, din væremåte og dine holdninger. Ved å være deg selv, autentisk og hel i møte med barna, er du en trygg og god modell de kan speile seg i.

Foreldre og andre nære omsorgspersoner er i utgangspunktet de viktigste for et barn. De har mest å si for hvordan barnet utvikler

seg. Deres omsorgsevne og kjærighet danner grunnlaget for barnets selvfølelse og trygghet. Tilknytningen mellom foreldre og barn er grunnlaget for hvordan barnet forholder seg til seg selv og til andre når det skal ut i verden. Er det en trygg eller en utrygg tilknytning det har fått med seg? De nest viktigste menneskene i mange barns liv i dag er ofte dere voksne i barnehagen. Foreldrene gir fra seg det kjæreste de har når de leverer barna sine i barnehagen. Barna tilbringer mer våkentid i løpet av uka med deg og dine kolleger enn med sine egne foreldre. Det er med andre ord en svært betydningsfull jobb du har! Dette gir noen muligheter som mange barnehager allerede vet å ivareta og utvikle. Omsorgsfulle og trygge voksne er selve grunnmuren. Det er betydningsfullt for alle barn. For barn som av ulike grunner sliter eller har det vanskelig hjemme, er dette som kjent av uvurderlig betydning. De voksne i barnehagen kan også være en motvekt mot det stresset mange barn opplever i dag. Ved måten du er på, kan du bidra til en rolig og balansert atmosfære i barns hverdag. Dette er mange barnehageansatte seg selvfølgelig bevisst, og de gjør her en strålende jobb. Ved å øve deg i oppmerksomt nærvær, gjerne sammen med kollegene dine, vil du lettere kunne bidra med ditt beste i samværet med barna. Det kan hjelpe deg til å være mer nærværende, ha tilgang til ressursene du trenger, og håndtere situasjonene som oppstår, på best mulig måte.

I en artikkel i [Utdanningsnytt.no](http://Utdanningsnytt.no) snakker Magne Raundalen (2014) om at barnehage og skole må tenke omsorg, omtanke og empati. Når fokuset så ensidig er på resultater og målinger, undrer han seg om vi har glemt at relasjonsbyggingen er det viktigste for motivasjon og læring. Dette er først og fremst et problem i skolen, men det viktig å være oppmerksom på det også i barnehagen. Raundalen

påpeker at menneskelig omsorg og omtanke er blitt et spesielt «hett» forskningsområde i den senere tid.

Da handler forskningen om forsøk på å forstå kildene til praktisert empati og omtanke. Om disse temaene er det skrevet og forsket meget det siste tiåret, men den siste runden som jeg vil ta her under temaet omsorg i barnehage og skole, går gjennom hjernen. Det vil si den omfattende oppmerksomhet empati og omtanke har fått innen det som har fått betegnelsen kognitiv nevrovitenskap. Den er like mangfoldig som all annen vitenskap, men for vårt formål er det nok å understreke at disse forskerne anser hjernen som bruksavhengig, den bygges av erfaringene. «Det finnes ikke noe mer biologisk enn erfaringer», sier en av de fremste forskerne, Bruce D. Perry. Det vil si at empatien i utgangspunktet som uferdig struktur, er medfødt, for deretter å bli formet av opplevelsene, erfaringene, og vektleggingen i barneoppdragelsen. Når det gjelder omtanke, mentalisering, så bygger nok den på den medfødte og tidlige sosialiserte empatien, men den hører hjemme i høyere, kognitive, lag i storhjernens.

Omtanke er dermed et oppvekstresultat som utvikles langsomt og antas å bli bygget til et foreløpig høydepunkt omkring tjuefemårsalder! Den videre finpussing og «tilsliping» vil finne sted i det levende liv som for eksempel lærer eller psykolog. Og selvsagt som mor og far.

Raundalen forteller at «empatisk smitte» er sett allerede på fødeavdelingen. Én baby som skriker, kan få med seg mange. Han sier at vi vet nå at det handler om medfødte anlegg som evolusjonen har prioritert.

Med årene bygges dette nettverket ut, slik at et barn kan kjenne en grunnleggende glede når det kan få en annen som ikke har det så bra, til å føle seg bra. Dette kalles prososial adferd. Empatien aktiveres, omsorg kan kurere. Og man vet i dag at omsorg og kjærlighet aktiverer positive kjemikalier fra det jeg har valgt å kalle hjernens apotek: dopamin, serotonin og oxytocin for å nevne tre du kan slå

opp. Det empatiske nettverket danner grunnlaget for nye påbygginger, og da heter etasjen over, som allerede nevnt, mentalisering: det vil si evnen til å forstå og tolke andre personers behov, intensjoner, ønsker og planer.

Du som jobber i barnehage, blir også utsatt for vår tids press om å være flink og prestere. Flinkhet måles som kjent etter det du gjør, ikke etter den du er, og hvordan du oppfører deg. Da er det fort gjort å tenke at jo mer vi gjør og måler, jo flere prosjekter og turer, jo bedre er barnehagen vår. Desto mer fornøyde blir kanskje foreldrene også. Mange barnehager er selvfølgelig oppmerksom på dette dilemmaet. Innerst inne vet du også at det ikke stemmer. Det er imidlertid fort gjort å bli revet med, være flink og skulle leve opp til andres forventninger. Da er det godt å kunne støtte seg til dyktige fagfolk som Magne Raundalen i dette tilfellet. Pedagogisk sett er det nemlig en verdimeslig balansegang mellom fokus på innlæring av nye ferdigheter og målbar kunnskap, og fokus på å ivareta og støtte det barnet allerede har i seg av muligheter. Oppmerksomt nærvær er en konkret tilnærming til å utøve trygg omsorg og empati i praksis. Det kan bidra til å opprettholde fokus på grunnverdier som barnehagen bygger på. Kanskje vil det presset vi nå ser på å tilføre kunnskap og måle effekter av læring også i barnehagen, få mange til å bli mer bevisste. Det du trodde var selvfølgelig verdier som barnehagen bygger på, er også under press.

### **Med støtte i rammeplanen**

Barnehagen er styrt gjennom barnehageloven og Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (Utdanningsdirektoratet, 2011). Ved gjennomlesning er det lett å finne holdepunkter for at

oppmerksomt nærvær kan være et verdifullt bidrag for å oppfylle barnehagens formål. Jeg tror at oppmerksomt nærvær for barnehageansatte kan bidra til å styrke verdier som barnehagen allerede bygger på. Her er noen eksempler på dette.

I del 1, Barnehagens samfunnsmandat, står følgende:

Barnehagen skal formidle grunnleggende verdier som fellesskap, omsorg og medansvar og representere et miljø som bygger opp om respekt for menneskeverd og retten til å være forskjellig. Menneskelig likeverd, åndsfrihet, nestekjærlighet, tilgivelse, likeverd og solidaritet er sentrale samfunnsverdier som skal legges til grunn for omsorg, danning og læring i barnehagen (barnehageloven § 1 Formål, Utdanningsdirektoratet, 2011).

Nærværstrening virker bevisstgjørende på egne holdninger og egen væremåte. Det styrker etterspurte kvaliteter som nærvær og empati. Oppmerksomt nærvær vil derfor kunne være med på å øke kvaliteten i allerede gode tiltak knyttet til å etterleve barnehagens verdigrunnlag i praksis. Trygge voksne som er på plass i seg selv, er også rollemodeller og sikrer kvaliteten i samspillet med barna. Dette understøttes i kapittel 1.1. Barnehagens verdigrunnlag, som avsluttes med følgende:

Personalet har som rollemodeller et særlig ansvar for at barnehagens verdigrunnlag etterlevs i praksis. Refleksjoner over egne verdier og handlinger skal inngå i personalets pedagogiske drøftinger. Barnehagen må systematisk vurdere om egen praksis og barnehagens kultur bidrar til å fremme verdiene som skal ligge til grunn for barnehagens virksomhet.

Dette understreker betydningen av de voksnes egen balanse, at de har gode vaner også når det gjelder å ta vare på seg selv. Det er grunnlaget for å kunne være nærværende i møte med barna og



ha tilgang til ressurser som dømmekraft og vurderingsevne i en travel hverdag.

Når det gjelder barnas balanse og betydningen av oppmerksomt nærvær, finner jeg støtte for det flere steder. Først og fremst under innledningen i Del 1, Barnehagens samfunnsmandat, fra barnehageloven § 1 Formål:

De skal lære å ta vare på seg selv, hverandre og naturen.

Litt lenger ned i samme del finner jeg:

Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnehagen har en samfunnsoppgave i tidlig forebygging av diskriminering og mobbing.

Min og barnehagelæreres erfaring er at oppmerksomt nærvær utfyller allerede gjennomtenkte tilnærminger som støtter barna i å ta vare på seg selv og lære seg selv og hverandre å kjenne. Det kan bidra til å gjøre dem mer bevisste på sin måte å være på overfor andre, og utvikle deres empatiske evner.

Danning kom inn i rammeplanen fra 2011. Hva innebærer det egentlig å arbeide med barnas danning? Flere av barnehagelærerne jeg har snakket med, uttrykker at det er usikkerhet om dette begrepet i mange barnehager. Jeg vil ikke begi meg inn på å forklare det, bare vise til at oppmerksomt nærvær kan være en måte å ivareta danning på i barnehagen. I artikkelen *Mindfulness i hverdag og skole* påpeker Viggo Johansen (2013) at det i oppmerksomt nærvær ligger en mulighet for et moderne dannelsesprosjekt. For en lærer er det nesten umulig å overføre kunnskap til et kaotisk sinn – der er det allerede fullt. Mindfulness skaper et indre rom som er stille, hvor tanker og hendelser betraktes som hendelser i sinnet, noe som igjen legger grobunn for en stødig og konsentrert oppmerksomhet. Det

er som om mindfulness trener selve kjernemuskulaturen: evnen til indre ro, konsentrasjon og refleksjon. Han avslutter sin artikkel med å påpeke betydningen av en eller annen type mental trening i et moderne dannelsesprosjekt. Han snakket om skoler, men det samme gjelder barnehager. Å ha fokus på oppmerksomt nærvær og balanse i hverdagen vil derfor kunne være et bidrag til barnas dannelsesprosess.

Mange pedagoger sier de opplever økende press om hele tiden å skulle tenke kunnskap og læring sammen med barna. De mener at det kan gå ut over barns behov for omsorg og trygghet og for det å bare være sammen og la leken få utfolde seg naturlig. I en artikkel i Aftenposten (Pettersvold, 2013) tas dette temaet opp til debatt. Ved Barnehagesenteret på Høgskolen i Vestfold har førstelektor Mari Pettersvold og hennes kolleger i mange år forsket på livet på innsiden av barnehagen. I artikkelen forteller hun at de er kritiske til en utvikling der barnehagen blir gjort til et redskap for skolen. De har lenge advart mot kartlegging av barn i barnehagen og jakten på det normale barnet. Hun sier videre at hovedmålet fortsatt må være å ivareta barnas behov for omsorg og lek samt fremme læring som danner grunnlaget for allsidig utvikling. I artikkelen avslutter hun med følgende:

De verdiene barnehagen er tuftet på er truet av en politisk vilje til å se på barnet og barnehagen som investering for framtiden. Dette kan innebære en sterk vektlegging av læring i form av formell og voksenstrukturert læring med krav til progresjon og læringsmål. Sammen med utfordringer i forhold til kompetanse, vil dette kunne gi oss en helt annen barnehage enn den vi kjenner, og som blant annet av OECD berømmes for sitt helhetlige syn på barn og for å ivareta barns rett til medvirkning.

Hva sier rammeplanen om det læringspresset som barnehagen nå utsettes for? I den samme artikkelen understreker statssekretær Birgitte Jordahl i Kunnskapsdepartementet at til tross for større oppmerksomhet på for eksempel språkopplæring, skal barnehagen være et frivillig tilbud og ikke et redskap for skolen. Kunnskapsdepartementet ønsker verken sentraliserte mål for hva barn skal lære i barnehagen, eller obligatorisk kartlegging av alle barns språkferdigheter i barnehagen. Der er det ingen krav til konkrete skolekunnskaper, som å kunne telle eller kunne alfabetet. Innholdet tyder på at man anser det som viktigst med sosial kompetanse, trygghet og mestring. Under *Læring* står det for eksempel:

Barnehagen skal støtte barns nysgjerrighet, vitebegjær og lærelyst og bidra til et godt grunnlag for livslang læring ... Barns egne interesser og spørsmål bør danne grunnlaget for læringsprosesser og temaer i barnehagen.

Konklusjonen i denne artikkelen er altså at du og dine kolleger med god samvittighet kan fortsette å se HELE barnet, slik det har vært gode tradisjoner for i norske barnehager. Kunnskap og målrettet læring skal selvsagt ha en plass, men må sees i sammenheng med de andre verdiene barnehagen står for. Igjen er det snakk om balanse og helhet.

## **Av samfunnsmessig betydning**

Vi stiller ikke spørsmål ved verdiene vi bygger vårt samfunn på. De hviler på menneskerettighetene og er tydelig formulert i formålsparagrafer og rammeplaner. Jeg kan bare nevne verdier som demokrati, åpenhet, empati, nærvær, respekt og anerkjennelse. Vi vil gjerne ha mer av alle disse verdiene. Hvordan får vi det egentlig

til i praksis? Hvilken rolle kan en god barnehage spille? Gjennom boken kan du lese om hvordan oppmerksomt nærvær kan være et bidrag til å ivareta barnehagens verdier på kort og på lang sikt.

Et annet aspekt av samfunnsmessig betydning er barnehagens muligheter for å bidra positivt til barns psykiske og fysiske helse. *Ekspériment med små barns psykiske helse* var tittelen på en artikkel som tematiserte hvor bra det er for ettåringer å gå i barnehage (Borud & Stokke, i Aftenposten 15.05.2014). Meningene blant fagfolk er delte. Professor i helsepsykologi, Arne Holthe, er positiv. Han sier at store norske undersøkelser, blant annet i regi av Folkehelseinstituttet, med titusener av barn som er fulgt over flere år, ikke finner noen sammenheng mellom atferdsproblemer hos barn og hvor mange timer de har vært i barnehagen. Tvert imot viser undersøkelsene at *gode barnehager* har positiv effekt på barnas psykiske og fysiske helse, også hvis barna starter tidlig i barnehagen. Han refererer til flere lignende undersøkelser som tyder på at gode barnehager har positiv effekt på barnas senere liv. Barn fra ressursvake miljøer har mest å hente, og mye tyder på at jo tidligere innsats, desto mer å hente. Han avslutter med å si at det er ingen faglige holdepunkter for å advare mot tidlig barnehagestart.

Nøkkelen er altså gode barnehager. Hvordan sikre at de er gode nok? Det er selvfølgelig en ressursmessig side i denne saken. Geir Kjetil Sandve og Lars Smith (2014) skrev en kronikk ved navn *Verdien av et fang å sitte på*. Sandve er førsteamanuensis ved Institutt for informatikk på Universitetet i Oslo, og Smith er professor ved Nasjonalt kompetansenettverk for sped- og småbarns psykiske helse. Bakgrunnen for saken var at Byrådet i Oslo kommune konkurranseutsatte syv kommunale barnehager for å få dem til å lønne seg bedre. Utredningen, som ble utarbeidet av PricewaterhouseCoopers (PwC),

nevner ikke noe om hva som kjennetegner en god barnehage. Sandve og Smith påpeker at en norsk offentlig utredning konkluderer med at høy voksentetthet i barnehagen er en av de viktigste faktorene for barns utvikling. Dette blir av PwC karakterisert som ineffektivitet, som en direkte følge av at kostnadene per barn blir høyere.

Sandve og Smith kommenterer dette med at Byrådet i Oslo og PwC overser noe som berører helt sentrale spørsmål med hensyn til småbarns omsorgsmiljø. Ansatte i barnehager er først og fremst omsorgspersoner som barna skal danne trygg tilknytning til. Å la en ettåring i barnehagen sitte på fanget er kanskje ikke økonomisk lønnsomt der og da, men er det barnet trenger for å føle trygghet.

I artikkelen skriver de videre om betydningen av å støtte barnet i dets utforskning. Det medfører å passe på, hjelpe til og vise glede når de er sammen. At en voksen lur på hva en toåring bygger med klossene sine, er kanskje det barnet trenger for å ha noen å dele gledene sine med. Å være der for barnet når det søker nærhet, betyr å trøste, vise godhet og hjelpe til med å organisere følelser. Slike handlinger, preget av omsorg og oppmerksomhet, er blant det viktigste en omsorgsperson kan gjøre for å fremme god psykisk helse. Det krever psykologisk nærvær og emosjonell forpliktelse overfor barnet. Psykologisk fravær kan lett føre til at barnet blir utrygt og dessuten får problemer hjemme. Endring av leverandør av barnehagetjenester, som denne saken dreide seg om, ville medføre hyppige utskiftninger i personalet. Slike brudd i omsorg oppleves ikke bare som trist for barna der og da, det er også uheldig med tanke på deres utvikling. Spesielt gjelder det sårbare barn fra stressede familier, hvor stabilitet og tilknytning til barnehageansatte er viktig for å sikre god psykisk helse senere. De konkluderer blant annet med at vi i det minste kan sørge for at barnehagen har god

bemannings, slik at de ansatte har tid nok til å utøve en sensitiv og emosjonelt forpliktende omsorg.

Den delen av barndommen som leves i barnehagen, er verdifull i seg selv. Dere som arbeider der, har noe verdifullt å ta vare på, en viktig jobb å gjøre. Hvordan skal dere best mulig anvende den verdifulle tiden dere har sammen med barna? Hva skal dere ha fokus på? Hva trenger dere for å utføre denne jobben best mulig? I denne boken konsentrerer jeg meg om å vise hvordan oppmerksomt nærvær kan bidra til barnehagens kvalitet gjennom de voksnes evne til nærvær og empati. Videre håper jeg at boken kan være til hjelp og bidra til at barnehagens verdier omsettes i praksis i hverdagen, til det beste for barna.