Tillit er beredskap

– undervisningsopplegg for barnehagen

Voksne for Barn

Tillit er beredskap

Hensikt med undervisningsopplegget:
Barna skal erfare at tillit skapes i små, gode handlinger, og at det finnes trygge voksne som kan hjelpe når følelser blir vanskelige.

Årets tema:
Tillit er beredskap.
#hverhandlingteller

Dersom barn får sine grunnleggende behov som trygghet, nærhet og forutsigbarhet dekket av sine nærmeste omsorgspersoner vil de ha lettere for å vise tillit til andre, men også sette grenser for seg selv.

Tilknytning handler om det følelsesmessige båndet som barn etablerer til sine nærmeste omsorgs-personer, og er nært knyttet til barns emosjonelle og sosiale utvikling. Barnehagen er en sentral og viktig del av de fleste barns liv. De fleste barn går i barnehage og tilbringer store deler av dagen med andre voksne enn foreldrene. Det er derfor viktig at barn er omgitt av sensitive voksne. Sensitive voksne er voksne som fanger opp og gir svar på barnets ulike signaler og behov slik at barnet kan føle seg trygg og følge gode mønstre for tilknytning.

I Rammeplan for barnehagen står det: Omsorg er en forutsetning for barnas trygghet og trivsel, og for utvikling av empati og nestekjærlighet. Barnehagen skal gi barna mulighet til å utvikle tillit til seg selv og andre.

Refleksjonsspørsmål til de ansatte i barnehagen:
Hva er det vi voksne, som jobber i barnehagen, gjør for å oppnå tillit hos barna?
Er det ulike ting vi gjør for ulike aldersgrupper?

Her kan du lese mer om årets tema.

Målgruppe: Barn i barnehagen (3–6 år)

Mål:
- Gi barna mulighet til å reflektere over hvem de stoler på og hvorfor.
- Gi barna innsikt i hvem de kan prate med om hva de liker og ikke liker.
- Gi barna innsikt i hvem de kan gjøre hyggelige ting sammen med.

Undervisningsopplegget er utarbeidet av Voksne for Barn, en ideell bruker- og medlemsorganisasjon som i 60 år har jobbet for å fremme god psykisk helse og trygge oppvekstsvilkår for alle barn.

Undervisningsopplegget for barnehager bygger på samlinger fra tiltaket Pip-klubben. Pip-klubben er et lavterskel, forebyggende gruppetiltak for barn med foresatte som lever med langvarige stressbelastninger. Håndduken Pip (en mus) spiller en sentral rolle i tiltaket.

Les mer om hvordan vi jobber med psykisk helse og livsmestring i skolen.

Tidsramme og gjennomføring:
Opplegget er delt inn i tre ulike samlinger. Hvis det er vanskelig å begrense tiden, for eksempel fordi barnegruppa er stor eller fordi barna har mye på hjertet, kan det være fint å dele gruppa i mindre grupper. Å dele inn i mindre grupper kan også være et alternativ hvis det er stor aldersforskjell i barnegruppa.

Dersom barnehagen har en kjent hånddukke eller kosedyr som dere pleier å snakke med, kan dere gjerne bruke denne i undervisningsopplegget. Hvis dere skal introdusere en ny hånddukke, kalt Pip eller noe mer passende for deres barnehage, kan det være fint at barnegruppa blir litt kjent med denne før dere starter på samling 1. Erfaringsmessig er små barn svært interessert i og opptatt av denne lille, jevnaldrende hånddukken.

Pedagogisk leder på avdelingen må vurdere hvordan samtalene med Pip best kan fungere. Enten kan én voksen spille Pip og en annen voksen lede samtalen med barna. Alternativt kan den voksne som spiller Pip også lede samtalen. Erfaringsmessig fungerer dette veldig bra, men husk å veksle stemmebruk mellom når man er Pip og seg selv. Den som skal spille Pip må øve seg litt på forhånd, slik at man har funnet Pip sin stemme. Husk at Pip bare er rundt 4 år og snakker det samme språket som barnegruppa. Sett grenser for Pip, slik vi ønsker at barn setter grenser for seg selv. Eks. klemming og kos - si at Pip ønsker å bli litt bedre kjent før han har lyst til å få en klem.

Bruk Pip i samlingsstunder, både i forkant og i etterkant av Verdensdagen for psykisk helse. Vi håper dere får mange gode samtaler med Pip!

Utstyr til samling 1, 2 og 3:
- En hånddukke (eller et kosedyr)
- Fjær til «chilletid»
- Matter eller rokkeringer
- En valgfri bok om vennskap (forslag bokliste)
- Høyttaler til å spille musikk
- Materialer til kreativ aktivitet om viktige personer eller dyr i barnets liv (tusjer, fargeblyanter og tegneark pluss eventuelt passepartout, pappark, maskeringstape, glitter, klistremerker eller annen pynt)
- Materialer til å bygge personlige hytter (tepper/laken/duker, bord, stoler, klesklyper etc.)
- Bokliste

Forslag til bøker og historier om sosial støtte eller vennskap:
- **Frosken om vinteren**
  Max Velthuijs
- **Hva har man venner til**
  Sally Grindley
- **Nora og den lille blå kaninen**
  Martin Berdahl Aamundsen
- **Ulla**
  Anna R. Folkestad
- **Plutselig**
  Nina Elisabeth Grøntvedt
- **Kjærlighet og vennskap**
  Oscar Brenifier
- **Fordi jeg er så glad i deg**
  Guido van Genechten
- **Lukas og Kim**
  Johan Mjønes
- barneforlaget.no/les-de-tre-sommerfuglene

Tilpass språk og begrepsbruk til din barnegruppe.

Samling 1

Samling 1:

Forberedelse:
Bygg en liten tekstilhytte (eksempel et teppe over en stol) og gjem Pip inni hytta.

Innledning (10 min)

Dette kan du si:
«I dag er det Verdensdagen for psykisk helse. Vi skal snakke om hvordan vi kan være trygge sammen. Når vi stoler på hverandre og kan hjelpe hverandre, kaller vi det tillit. Det er fint å gjøre små, snille ting for hverandre»

Introduser Pip og vis fram den lille hytta han har bygget
Sørg for at samtalen med Pip ikke tar for lang tid. Barn i denne alderen synes det er vanskelig å lytte godt til hverandre over lengre tid. Se på samtalen med Pip som en introduksjon til opplegget, og bruk også andre anledninger gjennom uka til å snakke videre med Pip.

Dette kan du si:
Voksen: *Så flott hytte du har bygd, Pip!*
Jeg tror Pip er litt sjenert. Utenfor hytta sitter … og … (fortelle / gjenfortell hva barna heter).

Til slutt tør Pip å vise seg.

Pip: *Det er litt spennende og litt skummelt, fordi jeg ikke kjenner dere så godt ennå. Jeg er glad for at jeg vet hva dere heter, men jeg klarer kanskje ikke å huske alle navnene ennå.*

Når Pip er introdusert, kan dere gå videre.

Pip: *Jeg har bygget en hytte, for jeg synes det er så fint å ha et hyggelig sted som bare er mitt. Jeg vil bare vise fram hytta for personer og dyr som er viktige for meg. Jeg kan bestemme hvem som skal komme på besøk, for det er jo min hytte.*

Voksen: *Hvilke voksne skal du invitere, og hvilke barn? Og hvilke dyr?*

Pip tenker seg nøye om.

Pip: *Jo, pappa og mamma må få komme, fordi jeg er veldig glad i dem, og bestemor og noen av de voksne i barnehagen, fordi de alltid har tid til å høre når jeg forteller noe. Og Aila og Lars, for det er vennene mine … og onkel Simen, for hvis noe er dumt hjemme, går vi alltid til fotballbanen… og hunden min, Max, fordi jeg elsker å kose med den!*

Den som leder samlingen skifter oppmerksomheten over til barna i barnegruppa. Anerkjenn, gjenta og still oppfølgingsspørsmål til barna som deler. Budskapet er at det er viktig og fint hvis man kjenner voksne, barn eller dyr som man kan prate med, gjøre morsomme ting sammen med, men som man også kan fortelle ting til som ikke er så hyggelig, eller som man kan be om hjelp av.

Forslag til refleksjonsspørsmål:

Hvilke mennesker og dyr er det som er viktig for deg?
Hvem kan du be om hjelp av?
Hvordan kan vi være en god venn?
Hvem kan trøste deg når du gråter?
Hvem kan du gjøre morsomme ting sammen med?

Forklar at Pip ble litt trøtt og at han vil hvile inni den lille hytta si.

Voksen: Nå skal vi leke at vi er små mus.

Samarbeidslek: Alle mus i sine hus (10 min)

Legg ut matter eller rokkeringer i rommet, gjerne nok til at alle barna (musene) får hver sin. Dette er musehusene. Katten er på jakt etter musene og ønsker å ta dem, men det klarer han ikke så lenge musene er i musehusene sine. Når musikken spiller, kan musene hoppe, danse og løpe fritt i rommet, men når musikken stopper må de små musene skynde seg til et av musehusene sine. For hver runde fjernes et musehus, slik at det stadig blir færre hus. Musene må passe på og gi plass til hverandre. Hvor mange mus er det plass til i et musehus?

Katten (en voksen) skal skremme og jakte på musene, men den har ikke lov til å fange de små musene. Leken er over når det ikke er plass til alle musene i de resterende husene.

«Chilletid» i samling (5 min)

«Chilletiden» består av en kort oppmerksomhetstrening gjennom mindfulness. Ved å lære barn i ung alder hvordan de kan trene oppmerksomheten sin og finne roen, gir du dem verktøy som de også kan bruke hjemme. Akkurat som ved andre aktiviteter er det barn som liker disse avbrekkene veldig godt, mens andre barn blir urolige av dem. Ikke tving barna til å sitte stille, men forsøk å involvere dem i aktiviteten. Barna skal sitte i en ring på gulvet der dere pleier å ha samlingsstund.

Dette kan du si:
Dere skal alle nå få en liten fjær eller en klump med bomullsvatt som dere skal legge i håndflaten, slik som dette. Mens fjæren/bomullsvattbiten ligger i hånden din skal du rolig blåse på den slik at den beveger litt på seg, men ikke så mye at du blåser den ut av hånda. Forsøk å konsentrere deg, slik at du blåser akkurat passe kraftig.

Når «chilletiden» er over blir dere sittende på samme sted til høytlesing. En voksen samler sammen alle fjærene/bomullsvattbitene, mens en annen voksen finner fram valgt bok.

Historie om vennskap (10 min)

Bli sittende i ring og les en historie om sosial støtte eller vennskap. Bruk gjerne en bok fra boklisten.

Hvis det er tid, kan det stilles noen spørsmål til barna om historien. Hva handler boka egentlig om?

Avslutt med å takke alle barna for det de har bidratt med og delt.

Samling 2

INNLEDNING (5 min)

Dette kan du si:
Denne uka skal vi leke, snakke og lære om Verdens-dagen for psykisk helse. Psykisk helse handler om hvordan vi har det inni oss og sammen med andre. Denne uka skal vi gjøre ulike aktiviteter som handler om hvordan vi har det, hvem vi kan gjøre morsomme ting sammen med og hvem vi liker å prate med og få hjelp av. Er det noen som husker at Pip hadde bygget en liten hytte? Pip var i hytta og ville bare vise fram hytta si for personer og dyr som er viktige for han. Husker dere hvilke voksne han skulle invitere, og hvilke barn? Og hvilke dyr? Husker dere hvem Pip ville invitere?

Husker du?
Pip ville at pappa og mamma skulle få komme, fordi han er veldig glad i dem, og bestemor og noen av de voksne i barnehagen, fordi de alltid har tid til å lytte til han. Og Aila og Lars, for det er vennene hans… og onkel Simen, for hvis noe er dumt hjemme, tar han alltid med Pip til fotballbanen… og hunden hans, Max, fordi han elsker å kose med den!

Kreativt arbeid (30 min)

Dette kan du si:
Senere skal vi også bygge vår egen hytte, men først skal vi tegne en tegning av de viktigste personene eller dyrene i livet vårt. Denne tegningen skal vi bruke som dørskilt på våre personlige hytter!

Med utgangspunkt i tegningen har de voksne en kort samtale med hvert barn om hvem som er viktige dem. Det er derfor fint å spre barnegruppa på flere gruppebord, med en voksen på hvert bord. Spør gjerne hva barnet liker å gjøre eller snakke om sammen med dem som barnet tegner. Husk å skrive navnet på de viktigste personene eller dyrene på tegningen. Tegningen kan deretter rammes inn, for eksempel med et passepartout, eller på et pappark. Hvis det er tid igjen, kan denne rammen pyntes med klistremerker og/eller glitter.

Tips: Erfaringsmessig er det veldig stas hvis Pip kommer og ser hva barna har laget!

Har dere god tid?

Avslutt med samarbeidsleken «Alle mus i sine hus», «chilletid» eller en av bøkene fra boklisten i samling 1. Avslutt med å takke alle barna for det de har bidratt med og delt. Still gjerne ut barnas tegninger og la de henge så lenge dere markerer Verdensdagen for psykisk helse.

Samling 3

Forberedelser:
Sett ut stoler og bord rundt i rommet der dere skal bygge hytter. Disse danner utgangspunkt for hyttene som skal bygges. På denne måten struktureres byggingen til en viss grad og det unngås at barna bygger hyttene for tett inntil hverandre. Det er nemlig meningen at de skal ha hvert sitt sted.

INNLEDNING (5 min)

Hvis dere har stilt ut barnas tegninger, passer det fint å sitte i nærheten av utstillingen mens dere gjentar det dere har gjort så langt. Når barna er ferdig med å bygge sin egen hytte, plukker dere ned barnas tegninger og bruker dem som dørskilt.

Dette kan du si:
Så langt har vi blitt litt kjent med Pip. Vi har sett hytta hans og fått vite hvem som er de viktigste personene og dyrene i livet til Pip. Vi har også snakket om, og tegnet hvem som er de viktigste personene og dyrene i deres liv. Dette er personer eller dyr som dere liker å prate med, og personer eller dyr som dere liker å ha det gøy med eller få hjelp av. Dere skal nå lage deres egen hytte, vi skal hjelpe dere med å henge opp dørskilt og så skal vi besøke hverandre.

Bygg en personlig hytte (15 min)

Del ut tepper, laken, duker osv. for å bygge hytter. Bruk klesklyper til å feste tøystykkene bedre. Når alle hyttene er ferdige, setter dere opp barnas tegninger som dørskilt (heng evt. opp med maskeringstape).

Dra på besøk til hverandre (20-45 min)

Mens barna bygger hyttene sine, kan de voksne eller Pip besøke barna. Spør gjerne om hvilke personer eller dyr de gjør morsomme ting sammen med og hvilke personer de kan prate med om hyggelige og mindre hyggelige ting. Dette er med på å reflektere og gi innsikt i barnets sosiale støtte. Som voksen kan du selv vise hvordan man går på besøk til hverandre og hva man kan si.

Dette kan du si:
Hei! Bor (barnets navn) her? Det er (ditt navn). Kan jeg komme på besøk? Hvordan har du det her inne i den nye hytta? Hva gjør du her inne?

Etter hvert som Pip og de voksne har besøkt barna, kan barna besøke hverandre.

Noen av barna blir ferdig med leken før andre. Mens barna rydder hjelper en av de voksne til med å henge opp barnets tegning igjen. En av de voksne kan lese fra en av bøkene på boklisten, mens resten leker ferdig og rydder opp.

«Chilletid» i samling (5 min)

«Chilletiden» består av en kort oppmerksomhetstrening gjennom mindfulness. Ved å lære barn i ung alder hvordan de kan trene oppmerksomheten sin og finne roen, gir du dem verktøy som de også kan bruke hjemme. Akkurat som ved andre aktiviteter er det barn som liker disse avbrekkene veldig godt, mens andre barn blir urolige av dem. Ikke tving barna til å sitte stille, men forsøk å involvere dem i aktiviteten. Barna skal sitte i en ring på gulvet der dere pleier å ha samlingsstund.

Ballongen

Dette kan du si:
«Nå kan dere legge dere på gulvet og så skal dere late som dere har en ballong inne i magen. Pust godt inn og lat som dere fyller ballongen i magen med luft sånn at magen blir stor. Pust så langsomt ut igjen så ballongen blir flat. Gjør dette 5 ganger.»
eller

Ukokt spagetti

Dette kan du si:
«Nå skal dere legge dere på gulvet. Spenn og stram alle musklene i hele kroppen som en ukokt spagetti. Hold i ca 30.sekunder (voksne tar tiden og kan gå rundt å løfte opp armer og bein for å kjenne om de er helt stive). Tenk deg så at hvordan spagettien er når vi har kokt den. Hvordan blir den da? Slapp av i hele kroppen som en kokt spagetti (voksne kan gå rundt å løfte på armer og bein og kjenne om de er helt slappe) Kjente dere forskjellen i kroppen?» Repeter et par ganger.

Takk alle barna for det de har bidratt med og delt.

DESIGN GRAFISK FORM AS ★ FOTO: COLOURBOX.COM

Voksne for Barn

Lille Grensen 5 › 0159 Oslo › Tlf: 488 96 215 › vfb@vfb.no › vfb.no