

Kandidat nr 112

Emnekode : BAC - ELO2

**Rom for ro gjennom
pedagogisk nærvær og kunstfag**

Problemstilling:

Hvordan legge til rette for at barn skal lære å ta vare på seg selv og utvikle en selvomsorg for eget behov for ro i hverdagen?



Lydia Sønsteby

Dronning Mauds Minne Høgskole

2014

Forord

Værekraft som bærekraft og lærekraft.

”Undertrykte mennesker ser ikke opp mot stjernene.....” sies det. Å ikke lenger kjenne livskraft er å være ett undertrykt menneske dypest sett. (Engelstad 2004)

Da jeg var i praksis høsten 2013 ble jeg introdusert for en sang med mye hvile til livskraft (værekraft): ”På sanserommet kan vi få hvil og tittle opp på stjærnan. Vi drømmer oss inn i lys og kjenner at vi kan få til alt vi vil!” I arbeidet med denne oppgaven har denne strofen gått igjen i hodet mitt. Tenk så fint om alle barnehager kunne gi barna rom til å tenke seg sterke og bare kjenne seg sterke og klare til å møte alle hverdagens utfordringer!

”When you wish upon a star....” Om jeg ser et stjernesudd vil jeg ønske meg barnehager der barn er sett, hørt, møtt og forstått. Slik kan de kan ha fred i hjertene sine, seg imellom og bidra til målet med Maria Montesorri sin barnepedagogikk; fred på jorden.

**Når sjelen får næring,
blir personen vakker.
Når personen blir vakker,
blir det harmoni i hjemmet.
Når det er harmoni i hjemmet,
blir det orden i landet.
Når det er orden i landet,
- blir det fred i verden.**

(Kinsesisk ordtak)

Innholdsfortegnelse

| | |
|--|-----|
| Forord..... | II |
| Innholdsfortegnelse..... | III |
| Innledning | 1 |
| Bakgrunn for valg av tema..... | 2 |
| Innsamling av datamateriale | 2 |
| Teoridel..... | 5 |
| Rammeplanen..... | 5 |
| Barns kompetanse | 5 |
| Samreguleringens betydning for selvregulering | 6 |
| Stortingsmelding 41 2008-2009: Kvalitet i barnehagen | 6 |
| Barns fysiologiske behov | 6 |
| Naturens betydning for ro og hvile | 7 |
| Trygg tilknytning | 8 |
| Sensitivitet og responsivitet | 9 |
| Ro til relasjon..... | 9 |
| Mentaliseringsevnen | 11 |
| Pedagogisk nærvær | 11 |
| Barnehager med fokus på oppmerksomt nærvær..... | 11 |
| Anerkjennelse | 12 |
| Reggio Emilia | 14 |
| Montessori barnehagene | 14 |
| Leken og kunsten, to dypt menneskelige fenomen | 15 |
| Nærvær som kunstpedagogisk prinsipp | 16 |
| "Vi må få tid og ro(m) til å skape i materialer!" | 17 |
| Lytte til musikk | 18 |
| Bevegelsesglede og musikk | 18 |
| Kunstterapi..... | 19 |
| Terapeutisk drama..... | 20 |
| Formingsfagene brukt terapeutisk..... | 20 |
| Effekten av oppmerksomhetstrening - praktisering av Mindfulness | 21 |
| Drøftingsdel | 22 |
| "En gjennomtenkt vekslning mellom aktivitet og hvile i en tenkt barnehage" | 22 |
| Rytmen i dagen: | 23 |
| Alle er vi unike, og situasjonene er unike..... | 24 |
| Vennlige berøringer | 26 |
| Fantasireiser og meditasjon..... | 27 |
| Oppsummering og konklusjon..... | 29 |
| Referanseliste:..... | 30 |

Innledning

På bakgrunn av arbeids- og praksiserfaringer i barnehager har jeg undret meg over hvordan vi kan jobbe med å ivareta barns behov for hvile og ro. Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver sier at personalet må: "...organisere hverdagen slik at det finnes en gjennomtenkt vekslning mellom perioder med ro, aktivitet (.....) og hvile (KDb2011; s42). Fokus i oppgaven er lagt på relasjonelle rom og indre rom for ro og hvile. Hvordan vi har det med oss selv vil påvirke våre relasjoner til mennesker rundt oss og omvendt. Hvordan skape slike rom for ro? I rammeplanen står det at "barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon" (KDb2011; s8). Denne oppgaven fokuserer derfor på det som er positivt med å ta seg tid til ro og hvile.

Hvordan legge til rette for at barn skal lære å ta vare på seg selv og utvikle en selvomsorg for eget behov for ro i hverdagen?

For å finne noen mulige svar på denne problemstillingen, har jeg gjennomført et litteraturstudium om relevante bakgrunnstema som stress, hva som skjer med mennesket i møte med kunst og lek, og ulike sider ved dette. Disse temaene er beskrevet i Teorikapittelet. I tillegg er egne og andres erfaringer med barn og hverdagen i barnehagen vektlagt for å underbygge teorien i drøftingskapittelet.

Hvordan kan kunstfagene hjelpe barn i barnehagen å møte sine egne behov for ro og hvile? Barnehagedidaktikk handler om å stille (og svare på) følgende spørsmål: Hva kan være viktig å bringe inn i barns liv? Hvordan kan disse valgene begrunnes? Hvordan kan man planlegge aktiviteter slik at man fanger det som har betydning, det som man bør bruke tid på i samværet, undervisningen og oppdragelsen? (Brostrøm & Veljeskov, 2009, s. 69). I oppgaven vil jeg reflektere rundt disse spørsmålene med hensyn til ro og hvile.

Stress og helseskadelige følger av dette er ikke vektlagt. Tema som fysiske rom og deres påvirkning er skissert kort, men det er ikke et hovedfokus.

Metode

Bakgrunn for valg av tema

Denne oppgaven bygger på en kvalitativ forskningsmetode. "Kvalitative data er data som sier noe om kvalitative (ikke-tallfestbare) egenskaper hos undersøkelsespersonene. Disse data kalles ofte for *mykdata*." (Larsen 2008, s22). Oppgaven er i hovedsak bygget på et litteraturstudium, men den er også basert på erfaring, intervju og observasjon. Det som gjør arbeidsmetodikken kvalitativ er at jeg forsøker å dra slutninger for barnehagebarn ut av et begrenset antall kilder, observasjoner og erfaringer.

Når jeg skulle definere problemstillingen for denne oppgaven tenkte jeg på situasjoner som har vekket følelser og tanker i meg i møte med ulike barnehager og deres oppfølging av barn som ønsker ro. Jeg tenkte spesielt på hvordan personalet i en barnehage oppfattet det som et problem at ett området ute ikke ble brukt mer enn det ble. I dette området ble barn gjerne observert sittende å se ut i lufta, alene. Andre prøvde å gjemme seg der eller snike seg litt unna sammen med en venn og ha hemmeligheter. Jeg undres på om dette *problemområdet* egentlig var ett flott tilbud til barna?

Jeg har observert barn som prøver å stikke seg unna, men som blir *hjulp*et inn i leken igjen. I møte med dette så tenker jeg: Kan ikke barn selv få bestemme om de trenger en pause fra det sosiale og leken? Kan dette være et uttrykk for at barna har behov for mer ro og hvile i hverdagen sin?

Innsamling av datamateriale

Prosessen med innsamling av stoff startet med noen dokumentanalyser av to offentlige dokumenter; Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver (KDb2011), og Stortingsmelding 41 2008-2009 Kvalitet i barnehagen (St 41).

Når det gjelder dokumentanalyse skriver Thagaard at ordet dokument kan brukes om alle skriftkilder som er relevant for forskeren under hans analyse. Dette gjelder alt fra offentlig dokument som stortingsmeldinger og årsrapporter til dokumenter av privat karakter, som dagboknotater, brev eller e-mail.(Thagaard 1998)

Ut fra disse funnene, gikk jeg videre med å søke etter litteratur og resurspersoner innen feltet *Barns behov for hvile og ro*. Hvem forsker på dette i dag? Hvem prøver ut metoder som har som mål å møte disse behovene for hvile og ro? I denne forbindelse fant

jeg frem til ett fascinerende opplegg kalt *Barn i Balanse* som er et norsk forskningsprosjekt og en metode med opprinnelse i det internasjonale ”Dream of the good”

I arbeidsprosessen med denne oppgaven valgte jeg meg ut noen få kunnskapsrike fagfolk som har jobbet med ro og hvile i barnehager. Gjennom dem fikk jeg nye tips om andre resurspersoner, bøker og artikler. Dette kalles *Snøballmetoden* (Jf Larsen 2007s78). *Drømmen om det gode* er et internasjonalt nettverk med fokus på *oppmerksomt nærvær* (beskrevet i teoridelen) som pedagogikk prinsipp. Jeg kontaktet så kunstpedagogen til en barnehagekjede som legger vekt på *oppmerksomt nærvær* i sitt arbeid. Dette resulterte i ett telefonintervju, nye kontakter og økt interesse for *Barn i balanse*- opplegget. Telefonintervjuet var på formen ustrukturert intervju ettersom jeg gikk ut fra noen stikkord og lot informanten snakke fritt. Mot slutten av intervjuet brukte jeg stikkordene som en sjekklister.

Jeg har også observert to yoga timer i en Reggio Emilia barnehage og samtale med barnehagens Atelierista (se teoridelen for beskrivelse) I observasjonen opptrede jeg som flue på veggen; altså en ikke deltagende observasjon (Jf Larsen 2007 s 89) med notatblokk for å føre løpende protokoll. over alt av interesse.

I mitt litteraturstudium har jeg fått inspirasjon fra en bok om kunstpedagogisk nærvær i en Reggio Emilia barnehage (Cristiansen 2008). kunstpedagogen i *Barn i Balanse* og barnehagekjedens oppmerksomhetstrener. Det har vært interessant å se på likhetstrekk mellom barn i balanse og metoder en bruker for å finne ro og nærvær i Steiner-pedagogisk sammenheng (Svinth 2010) og i Montessori barnehager (Lexow 2004). Har jeg sett spor av disse tingene i praksis? Ettersom jeg har fått en del erfaring fra ulike barnehager opp igjennom årene, og ulike pedagogiske filosofier har ligget til grunn for arbeidet jeg har fått observere og ta del i, er det spennende å se tilbake på disse erfaringene igjennom ny forståelse av teori. Dette arbeidet har vært en form for Hermeneutisk litteraturstudium. Hermeneutikk betyr fortolkningslære og handler om å forstå og tolke grunnlaget for menneskelig eksistens. Denne tilnærmingen er derfor viktig for alle som forbereder seg til å arbeide med mennesker (Jf Dalland).

Metodekritikk: Det å finne bøker og artikler omkring tema, lese disse og trekke ut hovedessensen er en del av prosessen som har tatt mye tid ettersom jeg får lyst til å lese

alt mulig både om og i bøker og andre kilder jeg finner. Om jeg hadde fått det klart for meg hvem bøker jeg skulle ha dykket dypere ned i på ett tidligere tidspunkt hadde arbeidsprosessen blitt enda bedre. Men, med tanke på videre arbeid i barnehagen, har jeg nå en solid leseliste til senere fordypning.

Da denne oppgaven bygger på en kvalitativ metode hvor et begrenset omfang av erfaringer og observasjoner ligger til grunn for vurderinger og konklusjoner må også usikkerheten i metoden nevnes. Fordelen ved en slik metode ligger i bruk av konkrete, virkelige erfaringer som man kan knytte til faglig teori. Ulempen er at man ved et lite antall erfaringer lett kan konkludere feil fordi man rett og slett ikke klarer å fange opp alle relevante momenter ved det man studerer.

Teoridel

Rammeplanen.

Jeg vil starte med å se på barnehagens styringsdokument, Rammeplanen, og hva det står i disse retningslinjene om hvile og ro: Tre ganger nevnes ordet *hvile* og to ganger ordet *ro* i rammeplanen. Behovet for ro og hvile stadfestes, men utdypes ikke i forhold til forskning eller praktiske råd. "Barn i småbarnsalderen har stort behov for tumleplass ute og inne og for ro og konsentrasjon" (KDb 2011, s22). Organiseringen og holdningsarbeidets betydning understrekes, men hvordan en kan bidra til gode vaner og hva gode vaner er i forhold til hvile og ro blir ikke foreskrevet. Gode vaner med tanke på helse blir også vektlagt: "I løpet av småbarnsalderen tilegner barna seg (...) vaner og innsikt i hvordan de kan ivareta helse og livskvalitet" (KD2011; s41) Så nettopp derfor er det viktig med en "gjennomtenkt veksling mellom perioder med ro (...) aktivitet og hvile" (KDb 2011 s42). Ro til undring, tenkning, samtaler og fortellinger foreskrives i rammeplanen, men hva med roens egenverdi? "Gjennom arbeidet med etikk, religion og filosofi skal barnehagen bidra til at barna erfarer at grunnleggende spørsmål er vesentlige, ved at det gis anledning og ro til undring og tenkning, samtaler og fortellinger" (KDb 2011, s45) Hva er så grunnleggende spørsmål? "Godt kosthold og god veksling mellom aktivitet og hvile er av betydning for å utvikle en sunn kropp". (KDb 2011, s41) Hva er en god veksling mellom aktivitet og hvile? Disse tingene blir opp til den enkelte barnehage og den enkeltes pedagogiske grunnsyn og bestemme.

Barns kompetanse

"Evnen til å skape balanse gjennom å åpne seg for stimuli og dels å stenge av for å hindre overstimulering, later til å være en viktig funksjon gjennom hele livet" (Ellneby 2000 s 40). Denne evnen til å dekke egne behov for stimuli bør det lyttes til. Eksempelvis forteller Stern om et barn som bare er noen få uker gammelt. Dersom barnet blir urolig som følge av for påtrengende sosial stimulering kan det på en og samme tid bryte blikk-kontakten, vende hodet til siden, rynke pannen, lage en grimase med munnen og gi fra seg en sutrelyd. Barnet har ikke måttet lære å utføre den samtidige koordineringen av disse fem atferdselementene. Denne bestemte integreringen er organisert på en medfødt måte. Også ansiktsuttrykkene som omsorgspersoner anvender når de er sammen med

spedbarn, er overdrevne både i rom og tid, og dette gjør også foreldrene intuitivt. (jf. Stern, 1977). Vår oppgave som barnas støttespillere i barnehagen, blir å hjelpe dem å møte egne behov for hvile og ro og legge tilrette for at det pedagogiske miljøet har rom for dette. Ellenby skriver om hvordan ro og rutiner hjelper barnet å identifisere sine egne behov (Ellenby 2000, s39). Organisering for å møte barns behov for ro og hvile er det prøvd i forskjellige sammenhenger; Barn i Balanse, Montessorri, Steiner, og Reggio Emilia er eksempler på filosofier og pedagogiske modeller som har tatt hensyn til denne faktoren i barns liv på forskjellige måter.

Samregulerings betydning for selvregulering

Barn i balanse- barnehagene, beskrevet lenger ned i teksten, fokuserer på hvordan vi voksne er forbilder for å skape kultur for ro og hvile, og sier: "Husk at barna gjør det du gjør, ikke det du sier. Vil du hjelpe dem til å samle seg og forholde seg vennlig til seg selv og hverandre, må du selv være modellen de kan speile seg i" (Sælbakke 2013;s2-3). Samregulering, at barn møter forståelse og støtte i sine følelsesmessige opp- og nedturen, er veien til selvregulering. Sensitivitet og responsivitet er viktige grunnlag for samregulering av følelser (Howard J. Bath 2008) Barnet selv har en adekvat evne til følelsesregulering, men når tilknytningen er utrygg gjør det at barnet ikke regulerer følelsene sine. Det å skape gode, trygge relasjonsrom i barnehagen blir derfor som en grunnmur i dette prosjektet. Noen barn har ikke en trygg tilknytning til sine foreldre, men disse kan likevel utvikle en trygg tilknytning til en omsorgsperson i barnehagen. Andre kan ha det motsatte problem, men alle har rett på god omsorg i barnehagen. "Barn skal møtes på en omsorgsfull måte. Dette krever et ansvarsbevisst personale som er nærværende og engasjerte i det enkelte barns trivsel og utvikling"(KDb 2011 s31). Bare barnehager av god kvalitet er bra for barna! (Jf Drugli)

Stortingsmelding 41 2008-2009: Kvalitet i barnehagen

Barns fysiologiske behov

En stortingsmelding er en nasjonal føring og samling av forskning og aksepterte teorier. "Barn skal tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper når det gjelder... hvile" (St 41; 9.6.57). Hva slags holdningsskapende arbeid for barn har vi omkring hvile i barnehagen? Vaner rundt hviletid finnes i mange varianter i mange barnehager. Men

noen kutter ut hviletiden, fordi barna er for urolige og ikke virker interessert i å hvile lenger når de blir litt eldre. Dette baserer jeg på erfaringer og forklaringer jeg har fått i de barnehagene hvor jeg har hatt praksis og på samtaler med fagfolk.

”Barn har ett fysiologisk behov for hvile (...) fordi det styrker barns forutsetninger for å utvikle tillit til seg selv og andre og for å utvikle gode relasjoner” (St41; 9.2.9). Søvnterapeut Karin Naphaug forteller om hvor viktig det er at barna finner roen og hvilen flere ganger i løpet av dagen for at søvnkvaliteten skal bli bedre. Hun forteller også om hennes erfaringer av at mange foreldre ikke tror barna deres trenger så mye søvn og hvile, og heller ikke ser sammenhengen mellom disse. Hun anbefaler hvilestund i barnehagen, men stopper ikke der. Hun anbefaler hvilestund helt opp til 9-års alder. Det å snakke om at en trenger en dupp selv som voksen, strekke seg på sofaen slik at barnet ser det, kan være en viktig del av holdningsarbeidet. Man bør i det minste ikke uttrykke: ”Du som er så stor trenger vel ikke hvilestund?”(Jf Naphaug 2007). Å hvile uten sterke lyder og lys 5-10 minutter hver dag er en bra helse investering hevder Pierre Fluchaire forfatteren av ”Sov godt, lev bedre”. Han understreker også den sosiale gevinsten ; barn som er uthvilte finner fortone tonen med andre barn i leken en de som ikke har fått tilstrekkelig med ro og hvile (Fluchaire 1992).

Naturens betydning for ro og hvile

Stortingsmelding 41 understreker viktigheten av hvile og trekker frem ett roligere tempo som en styrke: ”Forskning viser at i barnehager der det legges vekt på utelek og friluftsliv, leker barn flere fantasileker. I slike barnehager er tempoet roligere, konfliktene færre og barna mindre syke, har bedre konsentrasjon, balanse, orienteringsevne og styrke” (St41; 9.6.2). En kan lære mye av naturen ved å akseptere sin egen og andres væren her og nå: ”Lær av trær – gro i ro”(Pier Hein). Den amerikanske biologisten Edward Wilson har forsket på hvordan vår kjærlighet til naturen (”Biophilia”) gjør oss naturlig harmoniske i møte med den (Jf Wilson 1990). Uterommet er et rom som byr på ro. Steinerbarnehager etterstreber en harmoni en mener en kan lære fra naturen. Dagsrytmen skal være i pakt med naturen, også ukerytmen og årsrytmen. Dette forteller Kunstpedagogen til Barn i Balanse som har bakgrunn fra Steinerskolen (Flood 2013). Hvordan vi organiserer og hjelper barna å bruke uterommet er også av betydning. «Selv om barn erobrer rom på sin egen måte, avhenger barns bruk av uterommet i barnehagen

først og fremst av de voksnes verdisyn, holdninger og evne til å se muligheter» (Buaas 2002 s84). Så det holdnings skapende arbeidet også blant de voksne, ser ut til å være en viktig side av tilretteleggelses arbeidet.

Ro og hvile er en del av en naturlig menneskelig væren og fundament for god fysisk og psykisk helse. Men, ifølge professor Robert M. Sapolsky, er det også naturlig å oppleve *stress*. Stress kan være en god beredskapsmekanisme for å takle kortere intensive perioder. Det kan imidlertid bli et problem dersom man ofte utsettes for lengre perioder med stress (Sapolsky 2004). Resilens er et psykologisk begrep, som brukes om motstandsdyktighet ovenfor psykiske problemer. Professor Friborg som har forsket mye på *resilens*, understreker at stressopplevelser i rette mengder gjør barn sterkere. Det kritiske er om barnet ikke har trygge tilknytninger i livet sitt da dette vil kunne føre til stressrelaterte lidelser. Studier på *resilens* viser at nettverk, familie og barnet selv er de utgjørende faktorene. Om barnet har minst ett menneske med tilknytning til over tid øker dette *resilensen* (Holmsen 2004 s 25). Det å bygge trygge relasjoner for barna i barnehagen vil derfor gi bedre stressmestring og mer ro.

Trygg tilknytning

”Barn oppsøker voksne for å få bekreftelse på deres tilstedeværelse” (St41: 9.3.28). Å være i rommet er ikke det samme som at man faktisk er tilstede. Om den voksne ikke er oppmerksom og aktiv i samspill med barna er det ikke ett godt nærvær for barnet, som trenger å føle seg trygg for å finne ro og hvile i egen hverdag. Forskning på spedbarn viser at spedbarnet er helt avhengig av samspill for å unngå skjevutvikling (Jf Ellen A Stenrud s37). Det å ikke klare å finne roen i egen kropp, i den grad at det forårsaker stressrelaterte lidelser, kan heldigvis kureres forteller spedbarnsterapeut Ellen Stensrud. Barn fortjener ro og hvile sier hun, og følelsen av tilhørighet er en sentral faktor også for spedbarnet (Stensrud 2011 s38 og s40). Voksnes responsivitet i forhold til barn er avgjørende. ”Gjennom kvaliteten på den voksnes respons, vil barnet vite at de har blitt forstått og tatt på alvor, ved at det får den støtten det har behov for i den enkelte situasjon” (Drugli Kap 15 s 204). Kvaliteten på den voksnes respons, tenker jeg at har mye med oppmerksomhet, omsorg og pedagogisk innsikt å gjøre. Alle tingene kan en selv ta ansvar for å vokse i. “Omsorgsforpliktelsen stiller krav til personalet om

oppmerksomhet og åpenhet overfor det unike hos hvert enkelt barn og det unike i situasjonen og i gruppen.” (KDb 2011 s29)

Sensitivitet og responsivitet

Ved at vi, omsorgsgiverne til barnet, trener opp vår sensitivitet og responsivitet, legger vi et grunnlag for ro og relasjon (Drugli 2014). Sensitivitet og responsivitet er hva vi bruker for å forstå og gjøre oss forstått. ”Sensitivitet krever at man kan og vil henge seg til utforskning av den andre parten. Den voksnes sensitivitet ovenfor barnet vil derfor ofte bli forstyrret hvis den voksne er sliten, stresset eller opptatt av seg og sitt” (Drugli i Glaser, Moen og Søbstad 2011 s204). Sensitivitet hos den voksne er viktig for at barna skal kunne knytte seg til den voksne. Ut fra en nær relasjon mellom barn og voksen vil en sensitiv voksen vite om ett blick er nok eller om det behøves både verbal og handlingsrettet bekreftelse og kunne tilpasse sin respons ut fra disse individuelle behovene. Om voksne klarer å gi godt tilpassa respons, har den høy responsivitet (Jf Drugli i Glaser, Moen og Søbstad 2011).

I løpet av de siste 10-15 årene har den nye kommunikative spedbarnsforskningen, sammen med kulturell utviklingspsykologi, vist hvordan barn gjennom kommunikativ kontakt og utveksling med sine omsorgsgivere blir ledet inn i det kulturelle fellesskap. K. Hundeide har forsket på hvordan vi kan bli mer sensitive i vår relasjonsledelse. Han har utviklet et veilednings program som er mye brukt internasjonalt. Mennesker er ifølge ham meningsøkende og fortolkende vesener som handler rasjonelt på sine egne premisser og innenfor sitt eget kulturelle fellesskap. Hundeides fortolkende tilnærming til barn tar utgangspunkt i barnets egen opplevelse av situasjoner og av egne alternativer. Dette perspektivet er viktig fordi det bringer inn de komplekse forholdene som påvirker en persons handlinger og valg. (Jf Hundeide 2003)

Ro til relasjon.

”Tid og ro kreves for at det skal etableres en god relasjon mellom barn og voksne, den voksne trenger å være nær og vise sensitivitet i samspillet” (Linder 2010) Det at ikke alt går like fort, kan være vanskelig å akseptere for vår *fast food* generasjon. Et kjent uttrykk sier at ”Rom ble ikke bygd på en dag”. Imidlertid har man ofte et romantisert bilde av barns relasjon til omsorgspersoner; f.eks. så tenker man lett at bare man setter seg med en

bok og smiler så vil barna kjenne seg trygge på en. Blant små barn som kommer fra ett trygt hjem vil dette kanskje stemme. Den danske filosofen Løgstrup mener at et barn i utgangspunktet vil møte sin omverden med tillit og at mistillit er noe som læres ved negative erfaringer (Jmf Glaser, Moen og Søbstad 2011 s 200). Barnet kan få en utrygg tilknytning til personalet i barnehagen, selv om den har trygge tilknytninger til sine foreldre. Dette er opp til den enkelte relasjon. Hvor mange eller utrygge tilknytninger barnet har fra før kan ha mye å si. Når en god hverdag i barnehagen har blitt opplevd som ett daglig fenomen, begynner tryggheten tilslutt å sive inn. Det å finne indre styring, handler både om å kunne være selvregulert i forhold til følelser og kroppslige reaksjoner, men også om å kjenne seg selv, vite hvem man er, hva man vil og hva man trenger for å ha det bra med seg selv og andre. Det å komme i kontakt med sin indre vennlighet, indre styrke og dømmekraft er viktig for oss i våre relasjoner (Jensen, Bertelsen og Juul 2013). Disse danske forfatterne fronter at grunnlaget for at barn skal utvikle godt selvfølelse, kjenne på følelsene sine og ha omsorg, er at dem må ha muligheten til ”å gå inn i seg selv og finne roen”. Barnet må ha trygghet for å klare å slappe av og for å klare å stole på at omsorgspersonene bestemmer det som er best. Ett lite barn vil nok i mange tilfeller helst tatt søtsakene før skikkelig mat; kanskje fordi det ser best ut når blodsukkeret er lavt, eller fordi det virker mest forlokkende smaksmessig. Men ved å f.eks., gjemme bort yoghurten og frukta, så barnet ikke får øye på det, vil det kanskje komme til å spise brødskiva si bare fordi det er sultent. Men med gode daglige rutiner, vil barnet få bedre dømmekraft litt etter litt. På samme måte kan vi legge tilrette for at omgivelsene til barna gir dem bedre grunnlag til ro og relasjon, ved å være reflekterte og gjennomtenkte. Skulle man, i forsøket på å skape et slikt miljø, komme i skade for å gjøre ting som vil føre til krangling om leker e.l., så kan man tilføre eller fjerne elementer frem til man har funnet frem til det som fungerer for barnegruppa (Jf Haugen, Løkken og Røthle 2005). Man må se barns adferd i forhold til konteksten; de pedagogiske miljøene barna oppholder seg i (Jf. Nordin Hultman). ”Dersom den voksne har ett reflektert forhold til egne erfaringer, vil samspillet med barnet handle om bestrebelse etter å finne gode løsninger og ikke en kamp om å ha styringen” (Jf Pettersvold og Østrem 2005). Gode fellesopplevelser av lek, kunstuttrykk, musikk, dans, drama, samtale og samlek, kan bidra til å skape samhørighet. Manglende følelse av tilhørighet kan skape uro.

Mentaliseringsevnen,

Mentalisering er evnen til refleksivitet: indre dialog med seg selv for å forstå seg selv og opplevelsene sine i en større sammenheng (Holmsen 2004 s32). Det handler om å tolke den andre innenfra og seg selv utenfra. Mentalisering er en genuin menneskelig egenskap som utvikles i intersubjektive møter. Evnen til empati og sunn innlevelse i andre mennesker situasjon. (Fonagy 2004). Barn har utviklet sin mentaliseringsevne til moden form i 4 års alderen. Men mentaliserings kapasitet tilegner barnet seg allerede i spedbarnsalderen i møte med mors mentalisering og innlevelse i barnets følelser.(Fongay 2002) Barn forstår seg selv igjennom omsorgspersonene sine, derfor er også mentaliserings evnen hos foreldre og personalet i barnehagen avgjørende for barnets utvikling av selvfølelse, selvforståelse, identitetsdannelse og personlighetsutvikling.

Pedagogisk nærvær

Et av flere pedagogisk prinsipp er *nærvær*. Jeg vil nå se nærmere på hvordan flere filosofiske eller pedagogiske retninger har nærvær som grunnleggende prinsipp for å skape ro i barnegruppa.

Barnehager med fokus på *oppmerksomt nærvær*

Oppmerksomt nærvær (også kalt Mindfulness), handler om å anerkjenne seg selv, andre og de unike omstendighetene, lære seg empati og selvkontroll, trene emosjonell og sosial intelligens. Det er mye omsorg i denne tankegangen, man kan nesten omskrive til *omsorgsfullt nærvær*. Dette oppmerksomt nærvær kan læres gjennom metoder som legger vekt på å lytte innover i seg selv og til andre man har rundt seg. Flere av disse metodene ligner på oppvarmingsøvelser som benyttes i dramaundervisning. Også formingsaktiviteter eller musikk for å finne hvile, ro og ny energi er benyttet.

Barn er født med et naturlig ”oppmerksomt nærvær” (Jf Sælsbak 2013)

Barnehager som praktiserer Mindfulness forsøker å hjelpe barna i sin relasjon til seg selv igjennom det pedagogiske opplegget kalt Barn i Balanse. (Sælebakke 2013). Her fokuseres det på selvomsorg og det å primært være indrestyrt og ikke primært være styrt av andres krav og forventninger. Man vil hjelpe barna å finne en kilde til livskraft innvendig i stedet for å søke en ytre stimuli.

For voksne, spesielt i en småbarnsavdeling, vil dette innebære holdningsarbeid og trening i å ha et oppmerksomt nærvær i yrkessituasjonen slik at man kan legge et grunnlag for barnas mulighet til å finne ro og hvile i hverdagen sin. Oppmerksomt nærvær i yrkessituasjonen er en form for være-i-kompetanse. Kompetansen som omfatter det å kunne takle egne og andres følelsesmessige utfordringer med anerkjennelse, samt utfordringer knyttet til det å være fleksibel og kreativ i utfordrende situasjoner (Jf Røkenes og Hansen 2012, s92.)

Kanskje oppmerksomt nærvær pluss en førskolelærer kan bli til ”Pedagogisk nærvær”? Pedagoger med fokus på nærvær kan skape et lærings- og utviklingsmiljø, som støtter barns erfaringer med å være til stede i seg selv og oppleve fokus på å være og ro til å lære. (Jf. Lone Svint 2010)

Anerkjennelse

Anerkjennelse av tilværelsen, seg selv og menneskene og øyeblikkene livet består av, har med holdninger, verdenssyn, livssyn og synet på meningen med livet å gjøre. Berti Bae, har skrevet mye om det å være anerkjennende og hvordan vi som mennesker først blir autonome når vi opplever å bli anerkjent av andre. Bae hevder at den voksne må kunne lytte med hele seg, med en følelsesmessig innlevingssevne for å kunne tolke alle de forskjellige signalene barnet sender ut (Jf Bae1996, s.25). Bae sier også at ikke- anerkjennende relasjoner, vil skape forutsetninger for tilbaketrekking, lukkethet og motstand (jf Bae 1996, s.164). «Når den ene parten bruker sin posisjon til å definere den andres opplevelser, uten å anerkjenne dennes perspektiv, kan vi snakke om misbruk av definisjonsmakt» (Bae, 1992, s.26). Så i likhet med oppmerksomt nærvær, fremhever Bae at det er viktig å være oppmerksom på våre tanker. Kanskje vi kan lære oss å anerkjenne at noen barn har mer eller mindre behov for hvile og ro enn andre? Og at noen barn trenger lenger tid til å ”lande” i denne roa? Alle er unike!

Barn i balanse

Barn i balanse er ett pedagogisk opplegg for både skole og barnehage. Barnehager som praktiserer *Barn i Balanse* kombinerer berøring, fantasi, empati, nysgjerrighet og humor. Oppmerksomhetstreningen drives med mål om å gi barna indre ro og fred som hos barnet. Værekraft for lærekraft... Igjennom opplegget lærer barna seg metoder og vaner

for ro og hvile. Fokuset på å ha fred seg imellom i gruppa og ha respekt for en *rolig aktivitet* er gjennomgående. Om barn ikke vil være i ro i aktiviteten får de lov å gå ut å leke fritt isteden. Barn i balanse opplegget inneholder disse delene;

1. Livssamtaler; samtaler for å bli oppmerksomme på andre og egne tanker og følelser.
2. Vennlige berøringer for å bli oppmerksomme på kroppslige og styrke- relasjoner.
3. Rolige aktiviteter/bevegelser for å bli oppmerksomme på at man kan ta med seg hvilen og roen inn i hverdagen.
4. Fysisk hvile og ro. For å bli oppmerksom på sin indre kilde til ro og hvile.

Rolige aktiviteter kan innebære at barna får uttrykke seg igjennom kunstfagene med gitte regler. I likhet med Reggio Emilie barnehager ser disse barnehagene på det å holde på med kreativt arbeid som viktig for barna. I tillegg tenker man på kreativt arbeidet som en måte å trene oppmerksomheten på. Barnehagekjeden har derfor ansatt en kunstpedagog som reiser rundt til alle barnehagene. Ettersom en i Barn i balanse opplegget ser på kreativitet som en medfødt kompetanse, sammen med både evnen til empati, kroppsbevissthet, muligheten til å følge egen pust og en kompetent oppmerksomhet. Og det er disse medfødte kompetansene en bruker når en trenger oppmerksomheten sin. Dette er ikke noe en må lære seg, heller gjenoppdage, siden det finnes medfødt i alle menneskers vesen (Jf Sælebakke 2013). Disse medfødte kompetansene, særlig den medfødte kreativitet, kan vi finne igjen hos Theo Koltzinsky, som hevder at mennesket "... har en iboende mulighet til å kultivere kunnskap, moral, sanselighet og uttrykksmot (Juell og Norskog 2005). Kreativitet kan beskrives som en type mot. Men for å være modig, trenger vi trygghet i oss selv og til omgivelsene og våre utfordringer. Det å skape trygge relasjoner og trygg gruppedynamikk er viktig for disse Mindfulness barnehagene.

I en slik *Mindfulness-barnehage* vil en småbarnsavdeling i hovedsak jobbe med det å *tune seg inn* (inntoning) og lytte til de stille språkene. "De stille språkene uttrykkes ofte av mennesker som innehar andre kvaliteter enn de verbalt sterkeste; små barn, introverte, tenkende, lyttende mennesker, kunstnere osv..." (Steinkjer 2012). Uttrykk som gester, blikk, dans, bevegelse, sang, bilder osv, karakteriseres som former for *stille tale* sier Steinkjer. Hun mener i likhet med Reggio Emilia at dette er språk som blir undertrykt/oversett.

Reggio Emilia

Loris Malaguzzi brukte uttrykket *Barns 100 språk* for å beskrive de enorme mulighetene som finnes i det enkelte barn. I Reggio Emilia barnehager tenker en at det å gi rom, ro og tid til fordypning og skapende virksomhet bidrar til å utvikle og finne tilbake til disse 99 språkene. Malaguzzi har også beskrevet disse språkene som *røvet* fra barna av vår kultur på grunn av vår manglende evnen til å se mennesket som en helhet. (Jonstøij og Tolgraven (2003))

I Reggio Emilia barnehager blir leken og undersøkelsen av konkrete materialer og fenomener innenfor alle de estetiske uttrykksområdene sett på som en integrert del av barns måte å bygge kunnskap på. Relasjon blir også her vektlagt, både i for å skape trygghet og for å konstruere kunnskap, som en tenker at gjøres best i felleskap med andre. Det kreative og relasjonelle mennesket blir spesielt vektlagt. En investerer derfor i å ha Kunstpedagoger (Atelieristaer) som holder til i egne atelier på barnehagen. Her kan barna komme å jobbe med prosjektene sine når de har lyst.

Steinerfilosofien

Steinerfilosofien (både for barnehager og skoler) vektlegger omgivelser med fred, ro og trygghet som fundamentet for leken. Dette krever voksne som er beviste og har vilje til å arbeide med seg selv, for å skape slike rom hvor barn kan få utfolde seg. Arbeidet bør utføres i ett rolig tempo og med glede. Det å prøve å lage glidende overganger, der elementer fra forrige aktivitet innlemmes i neste er typisk for barnehage arbeidet. Rudolf Steiner sa at "Leken er barns arbeid", og en prøver derfor å lage lekero på lik linje med arbeidsro. Det finnes med andre ord stor respekt for leken og kreative prosesser. (Flood 2013) Konsentrasjon blir sett på som *innånding* og lek og skapende arbeid som *utånding*. Mellom disse finnes en rytmisk veksling som det rytmiske menneske selv kan finne individuelt i sin egen rytme. Gjennom kunstfaglig arbeid, sang, lek og fortellersamlinger mener man at barna blir mer konsentrerte og tilstedeværende. (Svinth 2010)

Montessori barnehagene

Her vektlegges et tilrettelagt miljø som skal gi barnet forutsigbarhet og trygghet og gi barnet mulighet til å jobbe i fred og ro med det den enkelte kjenner motivasjon til. En tror

at barns egen drivkraft vil styre dem mot aktiviteter som er viktige og nødvendige for deres egen utvikling. Montessori-pedagoger støtter opp under utviklingen av ydmykhet og fleksibilitet, visdom og forståelse for andre mennesker. I møte med religiøse fortellinger, blir kreativ undring, fasthet, frihet i trygg voksenkontakt og tid til refleksjon og ro sett på som viktig. (Øystese i Sagberg 2008) Montessori selv så stort på det å jobbe med barns indre ro og fred; hun så faktisk dette som utgangspunkt for fred i verden! De pedagogiske miljøene har som mål å forsterke barnas evne til selvdisciplin og konsentrasjon, tro på seg selv og tillit til andre mennesker, samt respekt for andre religioner, kulturer og livsverdier. Gjennom dette vil man skape en verden hvor vi kan bo i fredelig sameksistens mente Montessori. Et særtrekk ved Montessori-barnehager er den ro som preger arbeidet (Jf Lexow og Heltnes Vatland 2004) Montessori utarbeidet noen metoder for hvordan å skape en rolig stemning i en gruppe. Dette går ut på at man har et rent og ryddig rom, hvor puter er lagt frem til barna i en sirkel, en omsorgsperson (fortelleren) er plassert i ringen mens en annen (veilederen) inviterer ett og ett barn inn i rommet ved å spørre med mild og vennlig stemme "Er du klar?". Deretter får barnet gå og sette seg, der hvert barn blir hilst ved navn av fortelleren som sitter i ringen. Ett og ett barn blir slik ønsket velkommen inn i rommet om de er klare. Barna er inneforstått med at *klar* betyr at de er klare til å falle til ro og konsentrere seg om det som skal skje. Det at de voksne beveger seg rolig og forholder seg rolige er her med på å skape ro i gruppa. Når barna har fått presentert historien og undret seg verbalt sammen, får de tid til å utrykke seg igjennom kunst og lek materiale. Veilederen/verten går rundt å hjelper til der det trengs. Fortelleren sitter rolig og er tilgjengelig hvis barnet ønsker å ta kontakt (Øystese i Sagberg 2008).

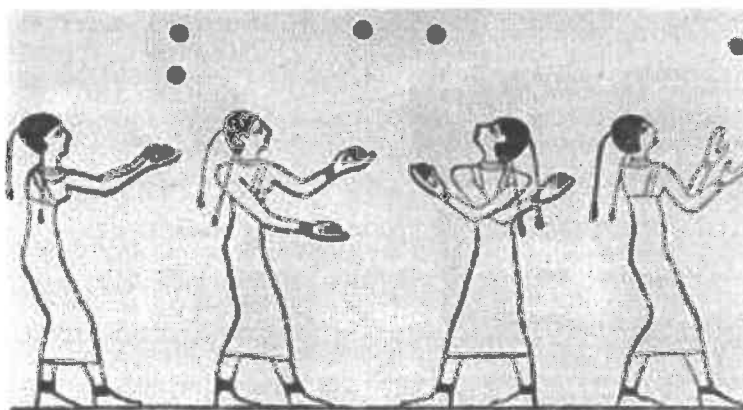
Leken og kunsten, to dypt menneskelige fenomen

Homo Ludens (det lekende mennesket) En lekende holdning er viktig med tanke på kommunikasjon, forståelse av andre og selverkjennelse mente Malcon Ross. (Carlsen og Samuelsen 1988 s37) Ross plasserer alle faktorene for kreativt arbeid inne i leken, og binder slik de kreative uttrykksformene sammen med lek. Impulsen blir som hjertet i hele prosessen plassert sentralt i det hele. Lek er et uttrykk en kan finne igjen over hele verden, og ikke bare blant barn. For kunsten og leken har mange likhetstrekk; kunsten

kan være ett lekende uttrykk, skapt i en selvforglemmelig tilstand, som vi og kan kjenne igjen fra beskrivelser av lek.

Å finne roen er viktig utgangspunkt for å finne den medfødte kreativiteten (Jf Sælbakke 2013). Dersom et barn ikke leker tolkes dette ofte som et varsel om at noe ikke er slik det bør være. Men kan det ikke også være at barnet leker inni seg med tankene sine? Man skal være våken for faresignaler, men det er ikke alltid at varsellampen trenger å lyse fordi om man ser ett barn som ser ut til å ha trukket seg ut av leken. Men om en ser at det kreative arbeidet stopper opp og den lekene holdningen blir borte, da kan det hende det er et barn med altfor store bærer på sine skuldre. (Jf Folkman 2004). Her kommer barnets omsorgspersoner inn, andre barn i barnehagen kan sette i gang en impuls, personalet eller foreldre, kan prøve å komme barnet i møte med lyttende og lekende holdning og få det til å gi uttrykk for hva det bærer på (Jf Folkman 2004). Kunstuttrykk eller lek kan vise seg å være en medisin for sinnet og gi hvile og ro i etterkant.

Jeg vil nå se på hvordan kunstpedagogikk og kunstterapi kan hjelpe barn å finne ro og hvile. Flere av elementene presentert over i *Barn i balanse* glir gjerne over i hverandre i praksis. Dette kan være livssamtaler, rolige aktiviteter og vennlige berøringer. Personalet i en barnehage som gjør nytte av dette må sjonglere mellom disse faktorene:



Nærvær som kunstpedagogisk prinsipp

Den skapende prosess er avhengig av tid og nærvær (Jf Christiansen 2008).

Billedkunstner Ulla Christiansen har arbeidet som Atelierista i en årrekke. Hun forteller hvordan pedagoger med fokus på nærvær kan skape et lærings- og utviklingsmiljø som

støtter barns erfaringer med å være til stede i seg selv slik at de opplever fokus på å være og ro til å lære. ”Gi barna tid til å lukke alt annet ute i selvforglemmelsens øyeblikk” (Christiansen 2008 s154) oppfordrer hun. Også i leken kan barna oppleve dette nået, men kanskje skapende kunst er en lek? Christiansen mener pedagogens oppgave i skapende arbeid er å være en *fødselshjelper* som guider og stiller spørsmål. Det er slik prosessen kan utvikle sig til nå dybder og høyder, man ikke kjenner på forhånd. Ved at begge vil noe med det kunstfaglige arbeidet og har respekt for prosessen som uttrykk. Fordi dette gir det nærværende møte et likeverdig forhold (Jf Christiansen). Ulla bruker filosofiske samtaler med barn som kommer til henne i hennes atelier. ”Mennesket lengter etter kontakt, men fremfor alt dialog (den genuine). Dialog hører til kjernen i det å være menneske (...)Hver av oss lengter eller å bli ”møtt” i vår unikhhet, helhet og sårbarhet. Verdsatt av andre som vi er, til og med at vi er (...) (Røknes og Hansen 2012 s48). Her sjonglerer Christiansen mellom flere elementer som vi finner igjen i *Barn i balanse* som livssamtaler og rolige aktiviteter. Kanskje også noen barn får en god hånd på skulderen eller en kose rufs i håret (altså; vennlig berøring).

”Vi må få tid og ro(m) til å skape I materialer!”

(Bakke, Jensen og Sæbø (2011 s 153).

I mitt intervju (Flood 2013) med kunstpedagogen i barnehagekjeden som fokuserer på oppmerksomt nærvær, fortalte hun om hvordan barna hun jobber med verdsetter de rolige rammene rundt det kreative arbeidet og etterspør og opprettholder reglene for roen selv. I denne barnehagen vektlegges de ordløse kreative prosessene. Og bare om det er nødvendig bruker man noen dempede ord for å uttrykke seg.

Kunstpedagogen benytter først en introduksjon sammen med barna, hvor hun forteller barna om dagens aktivitet og instruerer dem i bruken av et mediet barnet kan få skape noe med. ”Barnehagebarn kan komme langt i uttrykksevne hvis de voksne lærer dem å bruke redskapene” (Carlsen og Samuelsen 1988, s40) Men hovedfokuset ligger ikke på teknikken, men på muligheten barna nå får til å få være i en prosess hvor de kan få *speile seg i ett kunstuttrykk*.

Lytte til musikk

”Musikk gir universet skjel, den gir vinger, fantasien flukt, Alvoret sjarm, den gir munterhet og liv til alt” (Platon). Tanken til kunstpedagogen i Mindfulness-barnehagen er at barna skal få lytte til mye allsidig musikk i bakgrunnen. Denne musikken er karakterisert av ro for å skape ro og innlevelse når den ordløse skapende prosessen starter. Det brukes også musikk som barn kan gjenkjenne og slik definere at den kreative prosessen starter. Yogamusikk blir mye bruk ettersom pentagon skalaen, som vi finner i asiatiske musikk, har en beroligende effekt. Denne musikken er og preget av mye pauser. At musikk er lyder malt på ett lerret av stillhet, kommer ved hjelp av slik musikk også tydeligere frem.

Dette tilbudet om å holde på med skapende arbeid uten samtaler, bare fokus på materialet og det å være tilstede i en skapende prosess, passer kanskje bedre for noen mennesker enn for andre? Kristen Fink-Jensen har sett på hvordan det finnes ulike meninger blant barn om hvordan de helst vil lytte til musikk. Noen vil ligge på gulvet så man bedre *kjenner musikken i magen*, noen vil danse eller bevege seg, noen vil helst bruke musikken til å skape en historie eller en gjenstand (Jf Svinth 2010 s217). Barn i balanse opplegget har også musikk som bakgrunnsteppe for *fantasireiser* der barna ligger stille på gulvet og konsentrerer seg om sine indre bilder og forestillinger.

Bevegelsesglede og musikk

I Steinerskolens *Eurytmi*-fag blir språket og musikken kroppsliggjort ved at elevene øver på bevegelser som har sammenheng med musikkens toner, intervaller, takter og klang (Jf Svinth 2010 s 233). Kommunikasjon ligger i å vente og lytte til rytmen. Denne indre fornemmelsen som disse øvelsens mener man gir et økt nærvær og bevissthet.

Evnen til å merke innover modnes i takt med ståket, mener man i Barn i Balanse (Jf Sælbakke). *Sprusikk* og *skrive-dans* er metoder en har brukt i barnehagen for å bedre barnas språkutvikling. Her kobles både musikken og dansen til ord og bokstaver.

Kommunikasjon er jo musikk og musikk er kommunikasjon. Har vi ikke pauser mellom bokstavene i setningene våre ville vi ikke kunne forstå hva som formidles.

Steinerskolen jobber mye med musikk kunstneriske og håndverksmessige fag, for å utvikle elevenes tanker, følelsesliv og egen vilje. Metodene øver både indre form og fargesans både i rommet med bevegelser og så på papiret. ”...mange barn må dypt i

selvforglemmende konsentrasjon... for å få formene på plass” (Svinth s230). ”Nettopp de musisk/kunstneriske og de håndverksmessige fag fordrer elevenes nærvær i de utøvende prosesser...” (Svinth s 224). Nok en gang ser vi sammenheng mellom lek og kunst, noe som nyter respekt både i Steinerfilosofien og i Reggio Emilia sammenhengen som barns eget arbeid. Kan hende man kan, på lekens vis, gjennomarbeide seg til roen. Kan hende man kan, på lekens vis, gjennomarbeide seg til roen.

Kunstterapi

Kan vi bruke kunsten til å bli oppmerksomme på våre egne ubeviste tanker og følelser og få fred med dem? I kunstterapien brukes praktiske redskap til å gå på oppdagelse i det ubevisste. Maling, tegning, leire, bevegelse, rollespill og lek har den særlige hensikt å oppdage eller gjenoppdage de områder i psyken som ligger utenfor våres alminnelige bevissthet. Her ser vi en viktig side ved kunsten, den gir oss mulighet til å snakke med oss selv og bli bedre kjent med oss selv. Utrykkene kan bli så personlige og uttrykksfulle at andre mennesker kan se noe mer av uttrykksskaperen i uttrykket enn hva en har sett før. En kan gjenkjenne egne følelser, tanker og opplevelser og få en felles opplevelse som styrker relasjonen. I *Barn i Balanse* er tanken å bevisstgjøre barna egne følelser, reaksjoner og handlinger, slik at de tydeligere kan erkjenne seg selv og sine egne valg. Man fokuserer på det som er *her og nå*.

For kunstterapien er det karakteristisk at det som tilbys det enkelte menneske ikke er definert på forhånd. I stedet tilbydes rom til forskjellige former for kreativ utfoldelse. Det være seg maleri, dans, modellering, drama, collage o.l. Resultatet av utfoldelsen, det kreative uttrykk, kan til en vis grad analyseres og føre til selvinnsett.

Dette beskriver kunstterapiens to føtter. Den ene fot er den kreative utfoldelsesprosess, mens den anden fot er analysedelen, som er terapeutisk. Begge prosesser inneholder muligheten for en fornyet selvforståelse. Det estetiske kan bidra til at barna får en mer kompleks og helhetlig erkjennelse av verden. Estetisk skapelse kan gi produktive pusterom der barn får utgitt sine uttrykk og bearbeidet sine inntrykk. ”Gjennom undring og refleksjon, gjennom å forme og omforme ytre og indre bilder, bare slik får en mulighet til å finne egne uttrykk, og med det oppleve egen dannelse” (Juell og Nordskog 2005; s 20).

Terapeutisk drama

Augusto Boal, en brasiliansk drama pedagog, brukte teateret for å gjøre folk selvsikre, kritiske og aktive. (Engelstad 2004) Boal fokuserer denne personlige utviklingen både mot samfunnet (makro nivå –*Forum teater*) og i nære relasjoner som kollegaer, venner og familie (micro nivå –*Rainbow of desire*). Denne siste formen har mange fellestrekk med kollegaveiledning. Boals mål var å legge tilrette for frigjørende selvrefleksjon fra uheldige ubeviste handlingsmønstre. I *De undertryktes teater* skal deltakerne se undertrykkelsen gjennom kroppene som deltar i dramaet og diskutere med kroppen ved å vise fysisk til handlingsalternativ. Man ønsker her å øke både forståelsen for å frigjøre deltakerne. Her er både tilskuere og skuespillere er deltakende ”Tilskuernes mulighet til å aktivt gripe inn og endre det narrative forløp, viser at det narrative spiller en vesentlig rolle i Boals teaterformer” (Jf Engelstad 2004 s24). *Narrare necesse est* - som betyr *det er nødvendig å fortelle*. Og det kan være nødvendig for barn å fortelle slik igjennom sin kropp også, den dramatiske leken kan være en arena der barn får tatt frem tankene og opplevelsene sine og studert og vurdert dem

Formingsfagene brukt terapeutisk

Ulla Chrisitansen forteller om mange nære opplevelser med barn når de er sammen med henne og *skaper* i atelieret på Reggio Emilia-barnehagen (Christiansen 2008). Det å gjøre noe skapende, jobbe med ett uttrykk og utforske følelser og tanker samtidig er en form for kunstterapi. Eva Steinkjer (Steinkjer 2014) om hennes erfaringer med brukere som bl.a. har uttalt at det å male er ”en form for hvile som gir energi”. Brukeren velger å male da dette føles som ”å komme hjem” istede for å gjøre som før og hvile ut kun fysisk. Steinkjer forteller at Baron-Reid (2013) som snakker om det *arketypiske hjemmet*, (et indre rom, et indre hus), kanskje nettopp er hva hennes brukere har opplevd ved å kjenne på en følelse av hvile som hun kaller *hjemme*. Mange barn vil helst leke for å hvile. Altså de finner hvile i leken eller som biprodukt i etterkant av leken. Kanskje det er slik at etter hvert som man blir eldre, så utvikles den estetiske opplevelsen en hadde som barn (Steinkjer i Haugen, Løkken og Røthle) til mer og mer gjenkjennelige kunstformer?

Effekten av oppmerksomhetstrening - praktisering av Mindfulness

Den naturlige oppmerksomheten vi er født med avtar ettersom verden blir vanskeligere å forstå. I treårsalderen begynner man derfor med oppmerksomhetstreningen Barn I balanse Mindfulnessbarnehagene. Barn er mer sårbare for stress i når de kommer til selvstendighetsalderen (Kjent som trassalderen på folkemunne) så disse barna trenger derfor ekstra mye tid og oppmerksomhet. Relasjonelt, som jo er mitt fokus, så sier noen forskere at selvomsorgen og empatien/medfølelsen øker hos mennesker som er med på oppmerksomhetstreningprogrammer. Det skal også være forebyggende for psykiske lidelser, spesielt angst og depresjoner. Samt ha stor betydning for selvregulering av helse og velvære og slik gi økt livskvalitet (Michael de Vibe 2008). Men ennå er forskningsgrunnlaget for svakt til å kunne slå fast at Mindfulness virker i så stor grad som det hevdes. Det er gjort forskning innen langt flere felt enn jeg kan ta for meg her, hvor en mener å kunne påvise gode resultater. Ingen skadelige effekter er funnet ennå, men fagpersonene jeg har vært i kontakt med i barnehagene som praktiserer *Oppmerksomt nærvær*, forteller jo om barn som ikke viser like stor interesse for enkelte av hoveddelene i opplegget. Dette kan f.eks. skyldes at noen barn er veldig energiske, og at noen er lite mottakelige for nærhet generelt. Eller at personalet strever med å integrere opplegget på en leken og barnlig måte. Nye opplegg trenger ofte litt tid til å modnes å finne sin form. Det å jobbe for å kartlegge effekten av opplegget trenger en også tid til. Selv om det egentlig en eldgammel buddhistisk metode som ligger til grunn, er det på mange måter nytt for oss her i vesten. Effekten av hva den muligens har gjort i Buddhistiske land over tid er vanskelig å dokumentere, men det sier at en i Tibet ikke har noe ord for selvhvat....

Drøftingsdel

”En gjennomtenkt veksling mellom aktivitet og hvile i en tenkt barnehage”

I problemstillingen for denne oppgaven undres jeg på hvordan man kan tilrettelegge for at barn utvikler en selvomsorg for egen ro og hvile i hverdagen. Som nevnt i Metodekapittelet er mye av min bakgrunn for denne oppgaven at jeg har jeg observert barn i barnehagen som forsøker å stikke seg unna, men som likevel blir *hjulp*et inn i leken igjen. I møte med dette tenker jeg: Kan ikke barn selv få bestemme om de trenger en pause fra det sosiale og leken? Eva Steinkjer beskriver dette godt: ”...små barn vet. De kjenner seg selv og vet hva de trenger og gjør sitt beste for å kommunisere dette ut gjennom de verktøyene de har. Mange barn stopper for eksempel opp når de skal inn i ett rom eller en annen sosial situasjon der det skjer mye. De venter, observerer, tar inn og fordøyer. Og når de er klare og har kartlagt situasjonen og føler seg trygge, tar de neste steg. Voksne ser ofte dette som et signal om hjelp. Dermed hjelper de barnet inn i situasjonen og skaper en vond opplevelse. Om disse barna blir overkjørt om og om igjen, kan de utvikle angst og andre problemer” (Johanssen 2014). Men hva gjør vi om vi f.eks. ikke kan vente på at barnet, i leverings situasjoner i barnehagen dag etter dag?

Imidlertid skal det nevnes: Barn er forskjellige. Et barn kan kjenne seg selv godt og prøve å møte egne behov, mens et annet andre trenger faktisk hjelp til å forstå følelsene sine. Jeg vil nå ta leseren med gjennom en tenkt barnehagehverdag og se på ulike situasjoner som kan oppstå i løpet av dagen og vurdere mulige løsninger på disse.

Forutsetningene er en småbarnsavdeling på en kunst og kulturbarnehage som prøver ut *Barn i Balanse* i sin barnehage, årets tema er ”Selvomsorg og empati” for Iåringene og ”Kommunikasjon og følelser” hos 2åringene, som også ofte er på besøk hos storbarn og opplever hvordan *Barn i Balanse* praktiseres der. Jeg velger å fokusere på disse minste siden det kan være vanskeligere å se for seg hvordan en kan inkludere og introdusere disse minste for metodene jeg har beskrevet i teori delen enn resten av barnehagen. Vi tenker oss at det er to pedagogiske ledere, syv assistenter og tjuåtte barn bare på småbarns avdelinga. Hovedrommet til denne todler gruppen har en skyvedør i midten slik at en kan dele gruppa på to rom dersom det er ønskelig. Barnehagens lokaler

var før en stor fabrikk, og alle lokalene er store og rommelige, med fler rom i rommet. Blant personalet finnes det folk med erfaringer og utdannelser fra mange ulike pedagogiske retninger, blant annet, Reggio Emilia, Steinerbarnehage og Montessorri barnehage. Noe som er spennende for den faglige diskusjonen på avdelinga.

Rytmen i dagen:

A Frokost. Daglige leder har besluttet å 1)det alltid skal stå klart frokostbord om morgenen på småbarnsavdelinga, 2) samt ha nok folk på tilgjengelig til å kunne ta litt tid med enkelte barn ute i gangen før de går inn til de andre siden det i tilbakemeldinger på leveringen om morgene ble fortalt om mange utfordringer knyttet til dette. Dette for å unngå at eventuell uro og gråt skulle spre seg til de andre barna i gruppen, og for at barna skulle få gode førsteinntrykk av hverandre og en rolig god opplevelse av frokosten og start på dagen. Her brukes samregulering sammen med urolige barn og en av barnehagens omsorgspersoner, for at barna på sikt kan bli selvregulerte i forhold til den vanskelige avskjeden med en ofte stresset mor eller far.

B "Samle-seg-stund". Dette er en definert rolig gruppeaktivitet, hvor en bruker Monterorris metode for ro i gruppa. Her samler barna seg rundt en fortelling om følelser de kan kjenne seg igjen i. "Alt vondt og vanskelig har sin kilde i dårlige følelser. Det betyr at vår evne til å håndtere store og små utfordringer har direkte sammenheng med evnen til å håndtere følelsene våre". (Trond Haukedal 2009 s32)Fortellingen kan formidles på mange måter, men oftest utspiller fortellingen seg med en bitteliten dukke i ett dukkehus. Etterpå får barna "tone ut" ved å leke seg med div formingsmatriale. Hvert barn har sin egen hylle i klar plast opp under taket, hvor de kan oppbevare ting som er i prosess, når andre aktiviteter som er mer energiske okkuperer rommet. Dette var det en av assistentene med bakgrunn fra Reggio Emilia barnehage som hadde foreslått, for at barnas arbeid skulle få mer respekt og kunne videreutvikles. Denne tanken fikk støtte fra den pedagogiske lederen med Steiner bakgrunn, som så på barns lek som arbeid en skulle forsøke å ta vare på om det var mulig.

C Utbevegelsen. For ikke å avbryte barnas lek for mye, prøver man å la bleieskifing og påkledning gå i en sammenhengende bevegelse. En prøver å integrere leken både på badet og i garderoben, og streber etter å være "overgangskunstnere". Dette for å verne om leken og roa til det enkelte barn. En har jobba mye med holdninger rundt

viktigheten til barns lek i denne barnehagen, så personalet er samstemte, men må iblant trene seg i å vidreformidle sine tanker til vikarer og pedagogstudenter.

D Innbevegelsen. Her gjelder det samme, men her prøver en å la avkledning og lunsj som en vil skal bli "en bevegelse" uten for mye venting imellom. Ettersom en har sett at dette resulterer i mer uro. Om en allikevel får litt ekstra tid, kan man samle fokus ved å synge noen morsomme sanger

E Roe ned og sove bevegelsen. Samle seg med en sangstund ved lunsjbordet først. Så inkluderes en ny Samle-seg-stund for 2åringene før det er sovetid. De minste barna sovner av og til ved bordet, så de skiftes på først. Imens er det samle-seg-stund, hvor en og en blir tatt med ut for å skiftes på og legge seg når alle 1åringene er lagt.

F Våkne skikkelig. Noen våkner med en virvelvind, noen våkner sakte. Barna som våkner sakte blir samla på ett skjerma sted i rommet, f.eks. i bokkroken hvor de kan bli lest litt for. Barna som forttere våkner får f.eks. tilbud om å jobbe med formingsgjenstandene sine, eller gå ut om de blir flere en 3som vil ut.

G Formiddagsmat. Så settes det frem frukt og drikkeflasker ved bordene både ute og inne, ettersom hvor barna er. Her også samler en seg med en liten sangsamling; når en først er sammen skal det feires og markeres. Felleskaps sanger som "Jeg blir så glad når jeg ser deg" o.l. vektlegges.

H Samle-seg-stund. For den som vil er det en rolig stund på eget rom. En er ekstra oppmerksom på å skille rolig lek og energisk lek, i forskjellige deler av rommet ved hjelp av skilleveggen, eller ved å sende de som har mest behov for det ute og løpe ifra seg.

Alle er vi unike, og situasjonene er unike.

Jeg vil nå ta noen eksempler på hvor forskjellig barn kan respondere på sider ved Barn i Balanse opplegget barnehagen prøver ut. Først vil jeg introdusere lille Per (17 mnd). For lille Per er ikke vennlige berøringer veldig populært. Han sitter kun på fanget om det er en veldig morsom bevegelsessang, men ikke for trøst eller kos. En kan si at musikken rører han mer enn kjærtegn. Så her kan kanskje musikken kan gi oss en *hjelpende hånd* for å hjelpe Per å finne roa. Det å holde Per på armen blir bare brukt for å unngå at han løper etter mor ut døra om morgenen eller i andre nødssituasjoner. Nærhet er rett og slett ikke noe stas. Barn er forskjellige, og dagsformen er forskjellig; ikke alle dager er man på samme måte. En vil heller ikke fortsette å være den samme hele livet, vi er stadig i

forandring. Så det gjelder for omsorgspersonene å tune seg inn og være sensitive, ikke missbruk definisjonsmakta til å sette barn i bås. Noen barn har også sterkere behov for å gi nærhet enn andre. Lille Lui går nærmest på jakt etter andre barn som kan trenge en oppmuntring og klemmer så iveri. Om det er samlingsstund og han blir litt ekstra glad til sinns må han bare klemme sidemannen litt. For småbarns avdelinger fortoner Barn i Balanse seg noe annerledes enn på storbarns avdeling. Siden det er vanskelig å gjennomføre flere av aktivitetene som mang gjør på storbarns avdeling, bruker man isteden ”sensedager”. Og er det sensedager med bl.a. massasje, blir Lui helt salig. Han har også så smått prøvd å masere andre barn. Lui gleder mange med sine kjærtegn, men om Lui kommer i beste mening og øser sin nærhet ut over Per, kan Per reagere med sinne og fysisk avvisning. Barna kan trenge litt hjelp til å forstå hverandre selv om erfaringer også taler for seg selv etter hvert. Det å se seg selv utenfra og andre innenfra, kalles mentalisering, og denne forståelsen av hvordan verden henger sammen trenger tid og støtte til å modnes. (Holmsen 2004 s32). Lui har begynt å kalle Per for ”Slem” siden intensjonene og ønskene til disse barna har en tendens til å kollidere. Først å fremst må personalet å forstå og kjenne barna, deretter kan de klare å hjelpe barna å forstå hverandre. For at personalet i denne barnehagen lettere skulle bli kjent med barna og forstå ulikhetene deres, har de delt de nyeste barna imellom seg som *primækontakter* for de enkelte barna. Men barnehagen er åpen for at barna selv skal få velge sine favoritt voksen på sikt for slik å øke tryggheten. (Jf Drugli).

Deretter jobber barnehagen sammen med Per og Lui kunstpedagogisk. *Livssamtaler* for de minste og de som er ordløse har denne tenkte barnehagen gjennomført med samtalebilder, musikk, dans og drama. Med livssamtaler ønsker en i Barn i balanse å lage rom for følelser, tanker og undring med den trygge relasjon som fundament. Formidling av følelser sees også på som en av pilarene i positive relasjoner og relasjonen er fundamentet og blir også sterkere igjennom denne faktoren. Livssamtaler trenger ikke gå dypt terapeutisk tilverks, heller ikke de kreative prosessene, men erfaringen av at en kan dele via ulike uttrykk er sentral. En kan bli helere mennesker ved å bruke kunstuttrykk for slik å bli kjent med flere uttrykksformer. Uttrykk og inntrykk skaper erkjennelse. Bare det å ta en rask runde i gruppa der alle får si ett ord som beskriver dem akkurat nå, eller vise med kroppen hvordan de har det, jamfør *Innskjekk-* og *utskjekk-* metoden, kan vi gi

et blikk inn i den enkeltes verden. Dette innblikket kan bidra til at hvert enkelt barn i gruppen får en økt forståelse for de andre barna. Dette kan bidra til at barna med tiden viser mer hensyn mot hverandre og bidrar til den kollektive roen. Hjelper hverandre å mentalisere (Røknes og Hansen 2012 s 264).

I tillegg til å lytte til barna er det viktig å stille forberedt med et tema som ; sinne, sorg, glede, iver, vennskap, tilgivelse osv f.eks. fra Kari Lamer (Lamer 97) eller Start livskunnskap (Løwenborg og Gislason 2012) eller Samtalebilder (Holmsen 2010) Forbredt bør man alltid være, selv om man ikke får brukt det opplegget en hadde tenkt om barna har noe viktigere å tenke på sammen. Gi ett felles fokus og en felles opplevelse.

Samtalebilder kan være en måte å dele følelser og forstå hverandre om ord er vanskelig å finne. Kanskje man er et barn med stort ordforråd og fulle setninger, men det man vil fortelle er ekstra sårt, og klumpen står i halsen. Da kan man peke på ett bilde som kan si mer enn tusen ord. Slike følelsesbilder kan også gi en impuls til å skape egne bilder av det man opplever lager storm i hjertet. Å på den måten jobbe med følelsene sine i en kreativ prosess. Hva gjør vi så om Per og Lui misforstår hverandres behov igjen og det ender med sårede og sinte følelser? Hvordan kommunisere når vi antar at den ene har et relativt stort passivt ordforråd men få ord og den andre så vidt har begynt å koble ord sammen til ufullstendige setninger? Jeg tror vi kan gå inn å kommunisere med alle kunsthagene og slik hjelpe barna å forstå hverandre og seg selv bedre (Mentalisere).

Vennlige berøringer

Det å gjøre godt mot hverandre har større effekt enn å si noe godt, jamfør ordtaket: "Livet ditt snakker så høyt at jeg hører ikke hva du sier" Men hva som er godt for den ene kan være plagsomt for en annen. Som Per og Lui i eksempelet. Mottoet til Mindfulness barnehagen som bruker Barn i Balanse opplegget er: "Barn som maserer hverandre slår ikke hverandre". Men dette stemmer ikke når det kommer til Per og Lui. Per vil heller ikke være med på massasje når det er sansedag på avdelinga, derimot så kan et varmt bad i plaskebassenget virke spennende til og med for ham. Det blir litt ekstra spennende når Per kommer uti også, og den rolige atmosfæren som til da hadde preget rommet blir borte ide Per blir til Kaptein Sabeltan som vil løpe rundt i vannet. På bakgrunn av slike erfaringer og det at personalet etter hvert kjenner Per og de andre barna, har de delt opp

barna i grupper etter temperament og interesser. Så når det er Per sin tur til å bade, kommer faktisk kaptein Sabeltan på besøk på badet. Og yoga musikken er bytta ut med lyder av torden og litt skummel men allikevel rolig musikk. Denne spenningen får Per og de andre til å sitte i ro i det varme vannet litt. Noen ganger har Kaptein Sabeltan med plastikk båter og oppdrag, andre ganger forteller han en historie fra de syv hav. Også massasje av egne ben blir brukt i Barn i Balanse, for å styrke selvomsorgen og bevisstheten om egen tilstedeværelse i kroppen. Ved bruk av kunstfaget drama, fikk barnehagen tilslutt samstemt Per og pirat vennene hans med resten av gruppa. Alle barnene er forskjellige og unike, men en kan allikevel finne en felles samklang av ro på ulike måter.

Fantasireiser og meditasjon

Historier som barna kan leve seg inn i kan brukes som en type meditasjon.. På denne måten fanges bevisstheten til et mål; pause til å hvile. En kan kombinere denne fantasireisen med fysisk hvile, slik at barna ligger i ro på gulvet eller i ett varmt bad og lytter. Eller en kan bruke fantasireiser sammen med yoga eller dyre gigong for å gi bevegelsene en historie og mening. Med fokus på å få med rolige bevegelser og perioder iløpet av fantasireisen. Slik får barna øvelse i å bruke kroppen sammen med konsentrasjonen og fantasien. Om formidleren av fortellingen klarer å fange fokuset til barna, kan han skape ro i gruppa. I en slik ro er det rom for å hvile.

Da jeg var i praksis i høst opplevde jeg at en av assistentene klarte å trylle frem ro ved å bare kle seg ut og fortelle en historie han fant på der og da. Det var magisk å oppleve hvordan den kaotiske stemningen, med flere barn som løp og hvorpå noen hadde kollidert fysisk, slått seg og begynt å hyle, forvandlet seg til en rolig liten flokk i putekroken, helt fengsla av den underlige historien som ble fortalt med slik innlevelse og intensitet.

Yogaen jeg fikk observere i en Reggio Emilia barnehage var i likhet med praksisopplevelsen min en fengslende og intens fantasireise. Men denne hadde faste ritualer og små melodier og rim som ble gjentatt. Instruktøren varierte historiene litt utifra innspill fra barna og alderen på barna og hadde ett knippe med hovedlinjehistorier som hun varierte mellom. Dette var en leken og dramatisert type drama, som fikk barna til å delta i øvelsene, mens de selv kanskje bare så på det som at de lekte at de var en

flymaskin, eller smurte en stor nistekurv til en lang tur til Australia. Det var også lagt inn perioder med hvile, ved at man lå å så opp i tenkte skyer eller bare lukta på lavendel. Vekslingen mellom hvile og aktivitet var gjennomtenkt og så ut til å fungere veldig fint. Relasjonen denne yoga instruktøren hadde fått til barna iløpet av bare 5fredager var også bemerkelsesverdig. Denne observasjonen styrket min teori om at det å leke sammen og oppleve sammen styrker relasjonen! Relasjonen som er god, gir også rom for hvile og rom for å bli bedre kjent med seg selv og andre. Mentalisering, det spesifikt menneskelige utvikles i intersubjektive møter ((Fonagy 2004). Kjenner man seg selv, har man et godt utgangspunkt for å ta vare på seg selv og egen behov, men også for å ta vare på andre mennesker. ”Danning er å lære å bli et menneske blant mennesker”.

Oppsummering og konklusjon

Målet med denne oppgaven er å finne ut hvordan man kan tilrettelegge slik at barn i barnehagen blir kjent med sitt eget behov for hvile og ro og utvikler en selvomsorg for dette. Hovedfokus i oppgaven ligger på indre ro og relasjonell ro mellom barn.

For å finne mulige svar på dette satte jeg meg først inn i myndighetenes krav for ro og hvile i rammeplan for barnehagens (KDb2011). Deretter studerte jeg forskjellige pedagogiske retninger som vektlegger ro og hvile, dette er: Oppmerksomt nærvær (også kjent som *Mindfulness*), Steinerfilosofien, Reggio Emilia og Montessori. Deretter så jeg på hvordan kunstpedagogikk kan bidra til indre ro og hvile. Spesielt har jeg sett på en relativt ny barnehagekjede i Norge som legger vekt på en del av Oppmerksomt nærvær som kalles *Barn i Balanse*. Disse temaene har jeg så vurdert i lys av mine og andres erfaringer fra barnehagen.

Jeg mener, basert på det gjennomførte litteraturstudiet, at det viktigste man kan bringe inn i små barns liv for at de skal finne den hvilen og roen de trenger i barnehagen, er trygge tilknytninger til sine omsorgspersoner, gode relasjoner til sine jevnaldrene, selvinnsett og selvkontroll gjennom arbeid med følelser. Dette arbeidet kan med fordel være av kunstfaglig art fordi de kunstneriske uttrykk har mange likhetstrekk med lekens mange former, og er derfor språk barn kan relatere til. Om man har barn i barnehagene sine som ikke kommuniserer så mye med ord ennå fordi de er fra ett annet land, er kunstens språk også internasjonalt. For små barn, som ennå ikke har et bredt forholdet til ord, mener jeg at andre uttrykk og inntrykk som tydelig overdrevent kroppsspråk bør benyttes i tillegg til ord og handling. Personalet som jobber med små barn trenger å være ekstra oppmerksomme på sitt kroppsspråk. Gjennom å gjøre seg oppmerksom på de stille språkene, kommunikasjon uten ord, kan vi anerkjenne barns språk og væremåte. Barn som omgås voksne som slik toner seg inn på de stille språkene, og uttrykker seg gjennom dem, utvikler høy sensitivitet og responsivitet, noe som er grunnlaget for gode relasjoner. Ved å gi barn tid og rom til lek og skapende prosesser gir man dem rom til selverkjennelse, som ved anerkjennelse blir til trygghet i seg selv. Og har man en god selvfølelse, har man med seg ett rom for ro og hvile når som helst hvor som helst. Kan vi utruste barn med det, vil de ha med seg en skatt for livet.

Referanseliste:

Bakke, Jensen og Sæbø (2011). *Kunst, kultur og kreativitet. Kunstfaglig arbeid i barnehagen*. Bergen: Fagbokforlaget

Bertelsen, Jes (2010). *Et essay om indre frihed*. København: Rosinante forlag

Bishop, Scott R (2004). *Mindfulness: A Proposed Operational Definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice* Volume 11, Issue 3, page 230-241

Buaas, Ellen Holst (2002). *Med himmelen som tak. Uterommet som arena for skapende aktiviteter i barnehage og skoler*. Oslo: Universitetsforlaget

Carlsen og Samuelsen (1988). *Inntrykk og uttrykk –estetiske fagområder i barnehagen*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.

Christiansen, Ulla (2008). *Se! Jeg setter spor: om nærvær I pædagogik*. Pedagogisk forum.

Davis, Daohne og Hayes, Jeffrey (2011). *What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research*. *Psychotherapy* 2011 American Psychological Association. 2011, Vol. 48, No. 2, 198 –208

Drugli, May Britt (2014). *Liten i barnehagen –forskning teori og praksis*. Oslo: Cappelen Dam Akademiske Forlag

Ellneby, Ylva (2000). *Om barn og stress: og hva vi kan gjøre med det*. Oslo: Pedagogisk forum.

Engelstad, Arne (2004). *Poetikk og politikk: Augusto Boal og de undertrykkes teater*. Åbo: Akademisk Förlag

Folkman og Svedin (2004). *Barn som ikke leker –fra ensomhet til sosial lek*. Pedagogisk forum

Flood, Mirella (2014) Telefon intervju den 18.03.2014

Flucharire, Pierre (1992) *Sov godt lev bedre*. Oslo:Aventura forlag.

Glaser, Moen og Søbstad (2011). *Barnehagens grunnsteiner*. Formålet med barnehagen. Oslo: Universitetsforlaget.

Greenland, Susan Kaiser (2010). *The Mindful Child*. New York: Free Press.

Haugen, Løkken og Røthle (2005) *Småbarnspedagogikk. Fenomenologiske og estetiske tilnærminger*. Oslo Cappelen akademiske forlag.

Haukedal, Trond (2009) *Solstråleboka*.

Henriksen, Jan-Olav (1991). *Neo-naturealismen og det spesifikt menneskelige: en presentasjon av trekk i nyere naturalistisk menneskesyn, etikk og religionsforståelse, vurdert som religionsfilosofisk utfordring*. Volda; Møre og Romsdal distriktshøgskule.

Hoffmann (2010) *The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression : A meta-analytic review*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78(2), 169-183.

Holmsen Merete (2010) *Samtalebilder –et kommunikasjonsverktøy*. Oslo: Capelen Akademiske.

Hundeide, Karsten. (2001). *Ledet samspill fra spedbarn til skolealder*. Nesbru: Vett & Viten.

Hundeide, Karsten. (2003). *Barns livsverden. Sosiokulturelle rammer for barns utvikling*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.

Jensen, Helle og Juul, Jesper (2003): *Fra lydighet til ansvarlighet. Pedagogisk relasjonskompetanse*. Pedagogisk forum.

Jensen, Helle; Bertelsen, Jes; Juul, Jesper; Stubberup, Michael, *Empatiboken -det som binder verden sammen*. Arneberg forlag.

Johanssen, Trine (2014) *Denne bør barnehagefolk lese!* 11.04.2014 www.barnehage.no

Jonstøij, Tove og Tolgraven, Åsa (2003) *Hundre måter å tenke på*. Om Reggio Emilias pedagogiske filosofi. Damm forlag

Juell, Elisabeth og Norskog, Trygve-Johan (2005) *Å løpe mot stjernene*. Fagbokforlaget.

Kabat-Zinn, Jon; Eriksen, Henrik (Oversetter) (2008) *Akkurat nå –bevisst tilstedeværelse i hverdagen*. Arneberg forlag

Kjærulf, Helle (2007) *Nærvær setter spor*. artikkel om Ulla Christiansen i *Barn og unge* nr 26.

Kunnskaps Departemanget (2011) *Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver*

Lamer, Kari (1997) *Du og jeg og vi to –ett rammeprogram for sosial kompetanseutvikling*. Håndboka. Oslo: Universitetsforlaget.

Larsen, Ann Kristin (2007) *En enklere metode. Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Lexow, Marie og Hestnes Vatland, Martine (2004). *Montessorri : en innføring* Oslo: Montessorriforlaget.

Linder, A (2010) *Pedagogisk relationsarbejde*. Fredrikshavn: Dafalo.

Løwenborg, Lars og Gislason Bjørn (2012) *Start –livskunnskap for de minste*. Herning: Spesial-pædagogisk forlag

Michael de Vibe (2010) *Oppmerksomhets trening og stressmestring –Manual*

Nordmo, Gudrun (2012) *Ro som resurs hos hjelpere –oppmerksomt nærvær*. RVTS-øst. www.rvtsost.no

Oz, Amoz (2010) *Hvordan helbrede en fanatiker?*. Oslo: Arneberg forlag.

Paulsen, Britt (2003). *Det skjøne. Estetisk virksomhet i barnehagen*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.

Regjeringen: Stortingsmelding 30. 2003-2004. *Kultur for læring*.

Regjeringen: Stortingsmelding 41. 2008-2009. *Kvalitet i barnehagen*

Røkenes, Odd Harald og Hansen, Per-Halvard (2012). *Bære eller breste – kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*. 3utg. Bergen: Fagbokforlaget.

Sagberge, Sturla (2008) *Barnet I trosopplæringen. Pedagogiske og teologiske refleksjoner over barneteologi, spiritualitet og livssyn*. Oslo: IKOforlag.

Sapolsky, Robert M. (2004) *Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*. London: Macmillan.

Steinskjer, Eva (2014) *Æ e itj rar lell. Gjenkjennelse i mangfoldet*. Praksisrapport. Norsk Institutt for Kunstuttrykk og Kommunikasjon (NIKUT) Estetiskveiledning
www.evasteinkjer.com

Stenrud, Ellen Agathe (2011) *Spedbarnsterapi familierelasjoner og samfunnsprioriteringer*. 1-2011 Vol 88 side 36-44 @universitetsforlaget

Svinth, Lone , Nøregård, Vibece (red) (2010) *Nærvær i pedagogisk praksis –mindfulness i skole og daginstitution*. København: Akademisk Forlag

Sælebakke, Anne (2013) *Oppmerksomt nærvær for barn og unge. Øvelseshefte og nøkler til gjennomføring for voksne som arbeider med barn og unge.*(NFON 2013, www.nfon.no)

Sørenstuen, Jan Erik (2011) *Levende spor : å oppdage naturen gjennom kunst og kunsten gjennom natur*. Bergen: Fagbokforlaget.

Thagaard, T (1998) *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. 2 utgave 2003, 3 utgave 2009. Bergen : Fagbokforlaget.

Vibe Michael de; Karem, Ragnar m.fl.(2007) *Nå -tilstedeværelse i hverdagen*. Oslo: Karem / de Vibe

Wilson, Edward (1990) *Biophilia*. Harvard: Universety Press

Zeidan (2011) *Brain mechanisms supoting the modulation of pain by mindfulness meditation*. The Journal of Neuroscience 31(14):5540 –5548 (06.04.2011)

Øverberg, Elisabeth (2010) *Stress er sunt – spesielt for barn*. intervju med Oddgeir Friborg i forskning.no 17.12.2010

