

Livsmestring og karakterdannelse

Rammeplanen fra 2017 har gitt oss et nytt begrep: Livsmestring
I august 2017 dro hele personalet på fagdag for å få en dypere forståelse av dette begrepet og for å få en annen bevissthet i forhold til temaet barn og psykisk helse.

A person wearing a blue patterned dress is holding a blue suitcase with a silver handle and latch. They are standing on a dirt path in a grassy field under a clear blue sky. The text is overlaid on the left side of the image.

Livsmestring

Å bære sin egen bagasje

Oslo

17 august 2018

STYD

STOLT & YDMYK

The image features two vintage suitcases stacked on a wooden floor. The top suitcase is dark, possibly black or dark brown, with a leather-like texture and brass-colored latches and a handle. The bottom suitcase is a lighter, mottled grey or silver color, also with brass-colored latches and a handle. The background is a blurred warehouse or storage room filled with cardboard boxes. The lighting is warm and directional, coming from the left, casting soft shadows.

... OG
TÅLE
ANDRES

STYD
STOLT & YDMYK



Aaron Antonovsky

Det salutogene
perspektiv

Elven som metafor



Aaron Antonovsky

Kjent for sin forskning på stress/mestring/velvære

«Salutogenesis» (helse-opprinnelse)

Metafor – livet er en elv

I elven er det uansett motstand, så det er
vår evne til å svømme i elven som utgjør vår helse.



Hvor begripelig noe er for meg...

Hvor håndterlig det er for meg...

Hvor meningsfullt det er for meg...

Å klare å lage en sammenheng!

HELE-LIVET-KROPPEN



TID ER VÅRT
VIKTIGSTE MATERIALE

Når samspillet fungerer konstruktivt, flyter dialogen lett av gårde mellom ulike barn og ulike temaer, i et tidsmessig rom som er intenst og fullt av samtidige prosesser.
(Bae, 2018, s.119)

Monokronisk tidsrytme: Legges vekt på planer, oppdeling og presisitet.

Polykronisk tidsrytme: Kjennetegnes ved at det skjer mange ting på en gang, og at det legges vekt på å fullføre prosesser i sitt eget tempo, i stedet for å la seg styre av tidsskjemaer som er satt opp på forhånd.
(Hall i Bae, 2018, s.119)



MOTSTANDSDYKTIG

DYKTIG TIL Å STÅ
I MOTSTAND

STYD
STOLT & YOMYK

A woman's profile is shown in a light, ethereal pose, looking upwards. Her face and neck are partially covered by a vibrant, golden-yellow plant with feathery, grass-like textures. The background is a soft, pale yellow, creating a dreamlike atmosphere.

TILKNYTNING

TILPASNING

TILVENNING

STYD
STOLT & YDMYK





INGEN
SKAL VÆRE ALENE

Per Schultz Jørgensen

Styrke barns karakterdannelse og robusthet

- Barn trenger kjærlighet
- De skal trives
- De skal lære en masse (språk&matte)
- Utvikle sin sosiale kompetanse
- Ja, pluss noe mer som handler om karakterdannelse

Hva er karakterdannelse?

En viss robusthet

Selvstendighet

Ansvar

Men kan barn lære dette?

Vi trenger ansvarsoppdragelse...

Emil 3 år

Hvorfor er dette så viktig i dag?

I dag blir barna bombardert med inntrykk/større belastning!

De trenger indre orden

De trenger å oppdage eget potensiale

De trenger mot til å møte livet

- En indre målestokk
- Dette vil gjøre at de utvikler robusthet

Hva er robusthet?

- Styrke og en viss motstandskraft
- Evnen til «å klare seg»
- Kunne holde ut
- Si i fra og stå opp for seg selv
- Gjøre motstand

Man kan bli for «robust» slik at man overhører sine følelser og sin sårbarhet

Hva vil det si å være sårbar?

- Å kjenne på usikkerhet, engstelse, tilbaketrekning
- Og av og til være svært følsom
- Alltid en balanse mellom styrke og svakhet
- Vår evne til å handle og beskytte oss selv

Robusthet og sårbarhet må ses i forhold til hverandre

Hvordan styrke barns karakterdannelse?

Det korte svaret – fire ting:

1. Fastholde normer og rammer (grenser)
2. Få med barna og få dem til å kjenne eierskap til rammene
3. Fokuserer på prosessen, mye mer enn resultatet
4. Nærvær – være dypt involvert som voksen

Hva er normer og hvor ligger prosessen?

Normer i et fellesskap

Oppgaver og plikter

Tradisjon for at barna er regnet med og har en betydning

Sosiale regler som vi blir enige om og eier

Å være en god venn

At ikke alle er like sterke og modige

At vi har en del ting vi skal øve på

At vi har en ulike oppgaver vi har ansvar for

Hva forventer vi av barna?

5-åringens plikter i hjemmet:

- Ta klær av og på, henge jakke og sykkelhjelm på plass
- Ordne mat, sette i oppvaskmaskin
- Rydde på eget rom
- Legge tøy på plass
- Være med ute, jobbe i hagen

10-åringen, 15- åringen osv.

Hvordan går vi inn i prosessen?

Speiler barnet som i eks med Emil – «jeg ser du er trett...nå hjelper jeg deg å brette dette tøyet...

Jeg –støtte

«Nå begynner du på denne ryddejobben, så kommer jeg opp igjen om tre minutt.»

To typer samtaler Berit Bae

De trange samtalerne

De søker mot fakta, riktig-galt, de er ikke undrende

De rommelige samtalerne

De søker mening(dialogen), prøver å forstå, de er undrende

Hva lærer barn i slike prosesser?

- De oppdager at de kan
- De lærer å holde ut og tro på seg selv
- De ser at de kan klare en frustrasjon
- De kjenner på trusselen om nederlag
- De kjenner at de har ressurser
- De oppdager at de kan klare det
- De kjenner på kreativitet og oppfinnsomhet
- De lærer å sette et mål og nå det

Hvorfor er dette så viktig i dag?

- Et samfunn med stor grad av oppbrudd
- Individualisering
- Press på den enkelte (det perfekte er malen)
- Økt kompetanse - å velge, ta ansvar, forholde seg kritisk
- Vi har et marked som aldri hviler, appellerer til økt forbruk

Et risikosamfunn

Den indre målestokk

- De savner et indre ståsted
- En indre ro
- En målestokk
- En tro på at de klarer det

Vi skal styrke deres indre struktur

Lev Vygotsky: Det finnes ikke den indre struktur som ikke først var en ytre struktur

Selvkontroll er sentralt

Barn som kan utsette et behov klarer seg godt

Å kunne planlegge å styre seg selv

Selvkontroll er en selvstendig faktor, men hva er det?

Selvkontroll

Jeg- styrke

Modstandskraft

- Kunne klare et visst press, uten å gi opp
- Å kunne leve opp til forventninger
- Utholdenhet
- Sette et mål og nå det
- Tro på seg selv
- Sosial empati

Robusthet

Vi skal styrke «den jeg er»

Ved å bidra til at barnet *bærer sin egen pose*
Ansvaret

- Være en del av et fellesskap
- Kunne si i fra og opprettholde egne grenser
- Kunne regulere egne følelser og reaksjoner
- Oppleve at man er noe verdt
- Anerkjennelse og bekreftelse fra andre

Brobygging i prosessen

Vi går over broen til barnet

Jeg har hørt barn si

«Så snakker jeg litt til meg selv inni hodet...»

Da er dette barnet på vei over broen til seg selv!



VEGÅRSHEI
KOMMUNE

Styrk barna i barnehagen (karakterdannelse)

Normer og rammer som barna kan leve opp til

Trygghet som barna aldri er i tvil om

Anerkjennende samspill

Ekte nærvær

Stor vekt på ansvar/oppgaver

Mye «heiing» og støtte