

# Innledning

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### *Takk*

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

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

## INNLEDNING

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