

Referanse:

Raknes, S., Johansen, K. W., Tørnes, H. & Håvardstun, T. (2016). Psykologisk kunnskap for barnehagebarn, *Psykologi i kommunen, 1*, 45-53.

## **Psykologisk kunnskap for barnehagebarn**

Solfrid Raknes, forsker III og psykologspesialist, Uni Helse Research, Bergen

Karin Wulff Johansen, psykolog og PPT-rådgiver, PPT Fana, Bergen

Hilde Tørnes, Cand.polit, spesialpedagog og spesialist i pedagogisk psykologisk rådgivning, PPT Fana, Bergen

Tonje Håvardstun, psykolog og PPT-rådgiver, PPT Bergenhus, Bergen

## PSYKOLOGISK KUNNSKAP FOR BARNEHAGEBARN

### Barnehagen som folkehelsearena

«Hånden som rører vuggen, styrer verden», sier et gammelt norsk ordtak, og det må bety at barnehagene styrer stadig mer av verden! Barns helse, trivsel og læring henger tett sammen, og påvirkes av hvordan miljøet tilrettelegges for barnets utvikling I et folkehelseperspektiv er barnehagens posisjon som samfunnspåvirker enestående. I Norge går nesten alle småbarn i barnehagen. Det gjør barnehagen til den offentlige arena som har størst påvirkningsmulighet til å forme småbarns holdninger. Høykvalitetsbarnehager er langtidsinvestering i mental kapital og samfunnets fremtid (Holte, 2012).

Psykiske helsevansker rammer skjevt: Dess lavere inntekt og kortere utdanning foreldrene har, dess mer frekvent er psykiske helseplager og –lidelser blant barna (Boe et al., 2014; Claussen, 2014). Det er med andre ord store forskjeller i befolkningen når det kommer til helse og benyttelsen av helsetilbud. God kvalitet i barnehagen kan fremme motorisk, sosial, språklig(Tholin, 2011) og kognitiv utvikling, og kan virke beskyttende for barn i risiko (Drugli, 2011). I folkehelsearbeid trekkes forebyggende tiltak som retter seg mot alle barna, *universelle forebyggings tiltak og/eller helsefremmende tiltak*, frem som de mest lovende, både med tanke på samfunnsøkonomi og forekomsten av psykiske lidelser i befolkningen (Holte, 2012). Å implementere universelle tiltak i barnehagen kan bidra til utjevning av sosial ulikhet og være god tverrsektoriell kommunepolitikk. I tillegg ser det ut til å være god helsepolitikk å satse på å komme tidligst mulig inn med tiltak: Tidlig i livet, tidlig i sykdomsforløp, for slik å unngå problemutvikling. Investeringene gir imidlertid ikke umiddelbar økonomisk gevinst: Å satse på barn er langtidsinvestering, det gjelder både i de tusen familier og når den som styrer vuggen er barnehagen.

Hvordan kommunen systematisk jobber for at barna i kommunen skal danne gode holdninger til seg selv og andre fra tidlig av er et felles anliggende som har konsekvenser for folkehelse både på kortere og lengre sikt. Barnehagen har historisk sett blitt begrunnet utfra 1) barnas læring og 2) utfra sosialpolitikk, familiepolitikk og likestilling (Vollset, 2011). I 2006 gikk barnehagen fra å ligge under Barne- og familiedepartementet til Kunnskaps-departementet. Pedagogikk og psykologi henger sammen, og det bør gjenspeiles i barnehagens arbeid. Tradisjonelt har det gjerne vært et større fokus på pedagogikk enn psykologi i barnehagen; mer fokus på språk og læring og mindre på sosio-emosjonell utvikling. Dette skillet henger kanskje mer sammen med inndelingen i yrkesprofesjoner og hvilke fagkompetanser som har dominert barnehagepedagogikken enn hva som er best for barna? På engelsk brukes begrepet "educare" for å beskrive syntesen mellom

læring og omsorg. I overgangen fra det ene departementet til det andre, har det blitt ytret bekymring for at omsorg i for liten grad vektlegges i barnehagen (Tholin, 2011). Fokus på trygghet og det emosjonelle samspillet bør være et prioritert område i barnehagen, da en god emosjonell utvikling hos barnet legger grunnlaget for god sosial og kognitiv utvikling og kan således bidra til barnets senere skolefungering (Drugli, 2011; Ogden, 2015). Å sette tanker og følelser på dagsordenen i barnehagene kan derfor være et viktig bidrag i kommunens folkehelsearbeid. Psykisk helse er fremdeles tabubelagt i Norge (Gullslett, Kim, & Borg, 2014; Thorkilsen, 2015). Som "barn av vår tid" kan dermed det som skaper assosiasjoner til psykiske problemer også for barnehageansatte oppleves mer ubehagelig å nærme seg enn for eksempel bleieskift. Tabubelagte områder vil man helst søke å unngå, og også voksne kan mangle ord for å uttrykke erfaringer på et tabubelagt område. For et inkluderende samfunn vil en oppgave være å redusere tabu rundt psykiske vansker, og å redusere stigmaproblematikk (Dudley, Silove, & Gale, 2012). Barnehagearbeid påvirker barnas psykiske helse, eller for å uttrykke det i et språk som ligger nærmere barnehagepedagogikken: Psykisk helse i barnehagen handler om barnas trivsel, følelser og tanker.

### **Hvem skal få lære om følelser og tanker?**

De viktigste forebyggende og helsefremmende tiltakene i psykisk helsearbeid foregår ikke inne på kontoret hos en spesialist; de foregår på de arenaene hvor barn og unge oppholder seg og utvikler seg. Barnehageansatte som snakker med barna om følelser og tanker tar i bruk psykologisk kunnskap. Matematikken er ikke lagd for matematikere, og psykologisk kunnskap skal ikke forbeholdes psykologer. I psykisk helsefremmende arbeid er anerkjennelse av ulike stemmer, også barnestemmer, og deres demokratiske rett til å ytre seg sentral. "Empowerment" er et fundament for psykiske helsetiltak. "Empowerment" kan oversettes med styrking, egenkraftmobilisering eller myndiggjøring, og dreier seg om den enkeltes mulighet for å ha aktiv innflytelse over sin situasjon (Gulbrandsen, 2000). I motsetning til at en "løsning" skal komme fra en spesialist, dreier det seg om at hver enkelt eier sitt liv, har sine ressurser og eier sine problemer, og sitter med verdifull kunnskap for å kunne løse problemer som oppstår. Å hjelpe barnehagebarn til å oppdage sammenhenger mellom situasjon, følelser, tanker og handlinger er trolig enda mer viktig for å fremme barnets utvikling enn eksempelvis grunnleggende kunnskap om årstidene og verdensrommet. Og hvis man mener det - bør det ikke gjenspeiles i at tanker og følelser settes på agendaen i de eksplisitte læringsmålene, vises igjen i barnehagenes planer og naturlig inngår i barnehagenes samlingsstunder? Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (udir.no) slår

fast: «Tidlig og god språkstimulering er en viktig del av barnehagens innhold. Å samtale om opplevelser, tanker og følelser er nødvendig for utvikling av et rikt språk». Å utvikle et språk for tanker og følelser er viktig for effektiv kommunikasjon med andre mennesker, og basis for barns utvikling av sosial fungering og læring.

Hjernen utvikler seg ikke først og fremst gjennom modning, men gjennom stimulering (Nordanger & Braarud, 2014), dette gjelder også ordforråd knyttet til og forståelse av følelser og tanker. Når et barns interesse på et område stimuleres begynner barnet selv å plukke opp relevant informasjon, sette sammen sin forståelse, sammenheng og mening. Med hjerner innstilt på å skape mening, mønstre og se sammenhenger, lager barn seg fra tidlig av antakelser om seg selv, andre og fremtiden (Beck, 2011). Disse grunnantakelsene brukes for å gjøre den hverdagslige informasjonsbearbeidingen mer overkommelig og påvirker hvordan barnet samler informasjon og forstår situasjoner i hverdagen. Noen barn lager seg svært negative antakelser fra tidlig av: «Ingen bryr seg om meg!» og «Jeg er dum!». Barn kan hjelpes til å lage seg mer positive antakelser: «Det fins noen som vil hjelpe meg», «Jeg pleier å få til når jeg øver og prøver» og «Ting ordner seg etter hvert». Samtaler om følelser og tanker har betydning for hva barn forstår, og hvordan barn reagerer i emosjonelle situasjoner. Dersom barnets antakelser om seg selv, andre og fremtiden i hovedsak er realistiske og positive, møter barnet lettere verden med tillit, energi og trygghet. Å sette tanker og følelser på agendaen i barnehagen hjelper barna til å utvikle interesse, språk og forståelse for sammenhenger mellom tanker og følelser. Barnets språkutvikling og relasjoner til de voksne i barnehagen henger sammen, og høy-kvalitetsbarnehager kan være et godt tiltak for å forebygge språkvansker på samfunnsnivå (Lekhal, von Soest, Wang, Aukrust, & Schjolberg, 2012). De voksnes forklaringer til barna av hvordan de kan forstå hverdagslivets vidervedigheter utvikler både relasjoner og språk (Gjems, 2011). Samtaler om følelser og tanker mellom barn og voksne i barnehagen kan øke barnas forståelse av at man med sine egne valg påvirker hvordan man selv og andre har det. Evnen til tanke- og følelsesbevissthet er en viktig markør for trivsel, helse og læring, både sosialt og faglig. Når psykisk helse (les: tanker og følelser!) tematiseres gjennom historier og tematikk som uttrykker allmenne fenomener, kan man mange ganger lettere finne begreper og dele tanker enn om man bare forholder seg til det enkelte barns følelser og tanker. Å løfte fram det allmenngyldige i vonde, sterke følelser og skremmende, triste eller pinlige tanker kan redusere skam, utvide tankerom og ordforråd, og bidra til at barnet klarer og tør å sette ord på personlige erfaringer. Materiell og "tiltak" eller "programmer" som tematiserer følelser og tanker har potensiale for å redusere tabu knyttet til psykiske helsevansker og redusere stigmatisering.

Nettsiden [www.ungsinn.no](http://www.ungsinn.no) er en offentlig database som gir oversikt over og ekspertvurderinger av psykiske helsetiltak for barn og unge i Norge. Et søk i databasen gir i skrivende stund (20.08.2015) følgende treff når barnehagen velges som arena: "Grønne tanker – glade barn" et universelt tiltak for å fremme tanke- og følelsesbevissthet, "Sov bedre!" for barn med søvnproblemer, "PIS" for barn som lever i to hjem, "Parent management training – Oregon", "ART" og "Tidlig innsats for barn i risiko" for barn med/i risiko for adferdsvansker. Relevante for målgruppen barnehagebarn er også foreldretreningsprogrammene "Circle of Security" (COS) og "De Utrolige årene" (DUÅ), der sistnevnte også har "Dinoskolen" som kan brukes i barnehager gitt at foreldreprogrammet samtidig anvendes.

### **Erfaringer med Grønne tanker – glade barn**

Pedagogisk psykologisk tjeneste (PPT), som er underlagt fire Pedagogisk-psykologisk sentre (PPS) i Bergen Kommune, skal være pådriver til at virksomme universalforebyggende tiltak igangsettes og implementeres på de arenaer hvor barna befinner seg; hjemme, på skole og i barnehage (Djupedal, 2015). PPT 's førskoleteam ved PPS-Sør er tverrfaglig sammensatt av spesialpedagog, logoped og psykolog. Vi betjener to bydeler i Bergen; Fana og Ytrebygda og skal serve til sammen ca. 75 barnehager. For oss som arbeider med de aller yngste barna melder spørsmålet seg om hvilke betydningsfulle og virksomme tiltak vi kan anbefale. Kontoret mottar et økende antall henvisninger på de yngste barna med følelsesreguleringsvansker: Barn som vi viser engstelse eller utagerer. Vi tror henvisningsgrunn også gjenspeiler opplevd kompetansebehov hos de voksne rundt barnet. Førskoleteamet i PPT hadde lenge savnet et verktøy for de yngste, som ikke bare kan anvendes på individnivå, men som fleksibelt kan brukes på hele barnehagegruppen. Verktøyet «Grønne tanker – glade barn» virket enkelt i bruk, konkret, visuelt og ga rom til de voksne for å bruke egne ideer og innspill. I årene fra 2010 har kontoret erfaring med å bruke Psykologisk førstehjelp (PF) (Raknes, 2010 a og b) på individnivå i forhold til skolebarn, og også utprøvinger med tilrettelegging av PF for barnehagebarn. Vi har opplevd PF som et nyttig og konkret verktøy i samtale med barn og ungdom for å øke bevissthet rundt sammenheng mellom tanker, følelser og handlinger; og erfart at dette abstrakte temaet i samtaler med barn og ungdom kunne kommuniseres på en fattbar måte gjennom bruk av PF-skrinet. Erfaringer med å vise helsesøstre, lærere og spesialpedagoger hvordan de kan bruke PF både i forhold til enkeltbarn og på gruppenivå har gitt oss erfaringer med at tiltaket har vært til hjelp for å alminneliggjøre psykiske vansker. Vår PPT har også erfaring med at undervisning om engstelse ble godt mottatt i skolen, gjennom prosjektet "Trygge barn lærer best". Det er en to-timers opplæring som PPT holdt for

lærere i vårt distrikt om hva man på skolen kan se etter for å oppdage og hjelpe engstelige skoleelever og en innføring i den kognitive grunnmodellen. Erfaringen har oppmuntret oss til å tenke at vi trolig har viktig kunnskap å tilføre i barnehagen også, hvis vi tilbyr dem noe lignende. I området til PPS Sør begynte vi å ta i bruk "Grønne tanker – glade barn" (Raknes, 2014) da materiellet kom ut. For informasjon om tiltaket, se figur 1. Tilnærmingen anbefales nå av oss ved PPT både på universelt forbyggende nivå brukt gjennom barnehagelærere i barnehagen, og på indisert nivå av spesialpedagoger og støttepedagoger der "Grønne tanker – glade barn" utgjør hele eller deler av et enkeltvedtak etter sakkyndig vurdering. Barnehagelærere og spesialpedagoger i flere av "våre" barnehager har positive erfaringer med bruk av tiltaket, og vi vil i det videre formidle erfaringer og refleksjoner rundt vår foreløpige utprøving av tiltaket "Grønne tanker – glade barn". I en travel hverdag, med et opplevd krysspress mellom individ- og systemarbeid, er det vanskelig å rydde tid til og implementere nye verktøy og metoder på en ideell måte. Våre erfaringer baserer seg på det vi relativt raskt har fått til i vår hverdag.

## Metode

Erfaringene vi formidler stammer fra erfaringer fra vårt PPT-arbeid og samtaler mellom 1)PPT og barnehagestyrerne og 2)PPT og spesialpedagogene om bruk av materiellet. Erfaringer er gjengitt på basis av notater fra samtaler. Videre bygger vi på et intervju førsteforfatter hadde med en av barnehagene, Idavollen Barnehage. Intervjuet ble transkribert og lest av alle forfatterne. Forfatterne har i fellesskap arbeidet seg frem til en samforståelse av erfaringene som her formidles.

## PPT som igangsetter og pådriver

*"Kinderegg: Du får tre ting på en gang: Språkstimulering, vennskap, bedret psykisk helse"*

Åtte barnehager ble gjennom sine respektive styrere kontaktet av PPT, med tilbud om at PPT kunne delta på barnehagens pedagogiske ledermøte for å snakke om og vise frem Grønne tanker – glade barn. Alle barnehagene takket ja til besøk, og PPTs hensikt med initiativet var å informere, svare på spørsmål og anbefale barnehagen å skaffe seg verktøyet og å ta det i bruk på egen hånd. Barnehagene ble kontaktet igjen noen måneder senere for å høre hvilke erfaringer de hadde gjort seg. Responsen vi fikk varierte fra; «i bruk på hele avdelingen» til «kjøpt inn materialet». Ingen av barnehagene hadde brukt hele materiellet: Noen hadde brukt samlingsstunds-materiellet, noen bamsene, noen bare boka "Sint og glad i barnehagen". Ingen hadde brukt det digitale rommet. Der verktøyet var i bruk på en hel avdeling og over lengre tid, kunne personalet fortelle om episoder

der barna brukte grønne og røde tanker aktivt i problemløsning i hverdags situasjoner i barnehagen. Noen av barna viste også gjennom tegninger at de hadde fått med seg innholdet i formidlingen av Grønne tanker – glade barn. Idavollen barnehage var den av barnehagene som har jobbet mest med Grønne tanker – glade barn, og i det videre gjennomgås deres erfaringer med bruken av tiltaket.

### **Grønne tanker i Idavollen Barnehage**

*”Barna tok dette veldig til seg. Vi fikk utrolig mange gode tilbakemeldinger, fra barna og foreldrene som merket at de brukte det hjemme.”*

I Idavollen barnehage hadde de 15 skolestartere og fem 4-åringer barnehageåret 2014-15, og valgte å prøve ut Grønne tanker – glade barn på denne gruppa. Barnehagelærer er tradisjonelt sett ikke bortskjemt med ferdig utarbeidede programmer, men har tradisjon for å utarbeide sine egne opplegg. De opplevde det som kjekt med et nytt tiltak som var godt tilrettelagt for barnehagebarn. Programmet ble introdusert av Karin, psykolog på førskoleteamet på PPT. Hun ga en innføring og fortalte kort om bakgrunn og rasjonale for tiltaket, viste fram innholdet i esken og ga eksempler på hvordan personalet kunne bruke det. Det ble også understreket at opplegget kunne brukes både som et strukturert opplegg i samlingsstunder, men at det også bør knyttes til daglige aktiviteter der det faller naturlig. Barnehagen fikk esken i september og satte i gang. De brukte materialet i samlingsstunder 1-2 ganger ukentlig den første tiden og så litt mer sjelden etter hvert. Personalet satte seg inn i stoffet på egenhånd og var opptatt av at nå fikk de ta i bruk samme metodikk overfor seg selv som de skulle gjøre på barna. I stedet for å problematisere for mye på forhånd og la de røde tankene ta overhånd; ”dette virker krevende”, ”har vi kompetanse til dette da?”, ”dette kommer til å gå utover alt det andre vi har planlagt i førskolegruppa”, fokuserte de på hjelpsomme og grønne tanker; ”vi setter i gang og ser hvordan det går”, ”veien blir til mens vi går”, ”vi har jo lest manualen, så da har vi et utgangspunkt”, ”vi har jo hverandre, vi kan kontakte Karin og kan diskutere eventuelle problem underveis”. De opplevde det som motiverende å jobbe med stoffet, barna likte det godt og ble raskt opptatt av stoffet - spesielt de grønne og røde bamsene. De så særlig at denne tilnærmingen hadde god effekt på en fire år gammel gutt, noe som motiverte til videre arbeid.

Før Idavollen barnehage introduserte Grønne tanker – glade barn for barna, informerte de foreldrene på et foreldremøte om at de ønsket å ta i bruk materialet. Tanken var at foreldrene skulle kunne følge opp dette hjemme i de tilfellene der dette var naturlig. De regnet også med at

barna ville snakke om røde og grønne tanker eller bamser hjemme, og så behovet for at foreldrene visste hva dette handlet om. I tillegg til informasjon på foreldremøte ble også foreldrene orientert om hvilke tema som var tatt opp i månedsplaner og i de daglige møtepunktene med foreldrene. Tilbakemeldingen fra flere foreldre var at dette var noe som fenget barna og ble brukt aktivt også hjemme.

### *Samlingsstundsmateriell*

*”Jo mer jeg har forberedt meg og tenkt gjennom hvilke sanger og fortellinger jeg vil bruke, desto lettere er det å engasjere dem. Og så må jeg bruke disse ordene som er knyttet opp til temaet.”*

I Idavollen barnehage fulgte de i utgangspunktet opplegget som er anbefalt i veilederen, der det anbefales at materialet brukes i minst to samlingsstunder i uken i en introduksjonsperiode. De var alltid to voksne til stede i samlingsstunden og de ulike plansjene ble introdusert for en gruppe på 20 barn. Parallelt med at opplegget ble brukt i samling, ble det i økende grad videreført i dagligdagse situasjoner. Samlingsstundene ble opplevd som lette å gjennomføre, og de gav konkrete ideer til hva en kunne gjøre. Fra samlingsstunden GLAD fortelles:

Barnehagelærer (B): *”Da reiste vi oss opp, og så skulle de le og så skulle de kjenne på sin egen kropp hvordan det var inni dem når de var glad. Da kom de med veldig mange beskrivelser. Det var en veldig artig samling. Så satte de ord på hvordan de hadde det inni seg og hvordan glede vises i ansiktet. Det var de veldig gode på! Å få dem med på dette her var veldig lystbetont. Det er jo gøy å være glad, det er gøy å le! Så det var veldig kjekt!*

*Intervjuer (I) ...og det med ord i familien glad...?*

*B: Jo, jeg spurte dem om andre ord, og de kom med noen. Jeg spurte om andre ord enn glad når de var sånn boblete inni kroppen da, men ... men det er jo noen ord der som er veldig vanskelige. Hva er å være oppglødd, forventningsfull det er vanskelig... det er noen som er litt vanskelige. Men de kom med flere...”*

Og fra samlingsstund om FLAU:

*B: ”Jeg brukte et eksempel om en gang jeg kræsja inn i en glassvegg. Det var flaut. Da var det en gutt som sa: ”Jeg er sjenert hver dag jeg kommer i barnehagen.” Og det er jo en veldig stille gutt. Det er jo utrolig tøft å si akkurat det i en sånn sammenheng!*

For å gjøre stoffet litt til sitt eget, knyttet barnehagen ofte kjente historier og eventyr til temaet de tok opp. Fra før har de brukt mye dramatisering, og nå tok de utgangspunkt i hendelser fra barnehagen og dramatiserte disse for så å be barna komme med forslag til løsninger. Det kunne være at noen var lei seg eller hadde blitt slått. En metode som barna satte stor pris på var at de tok utgangspunkt i en hendelse, eventyr, eksempelvis Rødhette, eller leste fra en bok i tilknytning til det som var tema på plansjen for samlingsstunden. Under fortellingen/lesingen oppfordret de barna til å komme med ideer til hvilke grønne tanker som kunne vært hjelpsomme i denne situasjonen. Den grønne bamsen ble sendt rundt og de som ville fikk komme med ideer. Det var imponerende hvor mange gode ideer barna kom med! Etter noen samlinger virket det på personalet som at tilnærmingen hjalp barna til å bli mer kjent med sine egne tanker og følelser.

### *I hverdagssituasjoner*

*”Og barna var så flink selv til å se når noen var lei seg, og hvordan de kunne hjelpe hverandre til å finne de grønne tankene. De så det veldig godt.”*

I barnehagehverdagen tok de voksne terminologien fra Grønne tanker – glade barn aktivt i bruk i spontane situasjoner som oppsto både ute og inne. De voksne hjalp barna til å sette ord på følelser og tanker, og til å hjelpe barna til å identifisere relevante røde og grønne tanker. Hvis noen sto litt fast og ikke helt fant ord, kunne personalet gjerne be de andre barna om hjelp til å få frem grønne tanker. Den systematiske gjennomgangen i samlingsstundene var viktig for å bli kjent med verktøyet og temaet for både voksne og barn. Tanke- og følelsesbevissthet er ikke et tema som har vært mye fokusert i barnehagelærerutdanningen, så dette har vært nyttig lærdom for voksne og barn. Og når man først har hatt en gjennomgang er det viktig at det tas i bruk i dagligdagse situasjoner og ikke bare blir et løst tema som tas opp i samlingsstund.

Til materialet hører også et digitalt verktøy knyttet til Salaby. Dette verktøyet har ikke Idavollen brukt ennå.

*I: Hva med bruk av det digitale materialet?*

*B: Det har vi ikke brukt så mye enda*

*I: Har dere brukt det litt?*

*B: Ja, vi har vært inne og sett på det, men...ikke med barna.*

Psykologen fra PPT/PPS hadde ikke vist fram den digitale delen under sin presentasjon, og barnehagen har ikke vært vant til å bruke så mye digitalt materiale i samlingsstund, og opplevde at dette kunne bli krevende.

### Spesialpedagogenes røde og grønne tanker

Spesialpedagoger jobber med barn med spesielle behov, etter sakkyndig vurdering. Omfang av, og innhold i arbeidet med hvert enkelt barn varierer. For noen barn gis "Grønne tanker – glade barn" som en del av et større vedtak der ett eller flere andre tiltak inngår i hjelpen. Dette betyr at spesialpedagogen får flere timer sammen med barna og mulighet for å bygge opp en relasjon. Andre spesialpedagoger jobber etter små vedtak der "Grønne tanker – glade barn" blir anbefalt som eneste tiltak. Spesialpedagogenes erfaring er at de i mange tilfeller ikke kan følge det anbefalte opplegget slavisk, men at det må tilpasses barnets behov. Som regel hadde de en kort og tilpasset gjennomgang av hver enkelt leksjon (noen leksjoner ble også utelatt) før de supplerte med boka Sint og glad i Barnehagen, eller andre bøker som passet til tematikken, eksempelvis Albert Åberg. Noen barn reagerte negativt når det ble stoppet opp i teksten for å reflektere rundt det som ble sagt. De ville høre historien uten avbrytelser.

Bamsene ble aktivt brukt og dette var noe barna satte stor pris på. Barna fikk holde bamsene og komme med forslag til hva den grønne og den røde bamsen kunne tenke i de ulike situasjonene. og det virket som dette bidro til økt forståelse.

Spesialpedagogenes helt klare oppfatning er at barna hadde større utbytte av Grønne tanker – glade barn dersom opplegget også ble brukt på avdelingen der barnet går. I disse barnehagene var personalet allerede kjent med tankemåten og kunne også følge opp barna i situasjoner som oppstår i lek eller aktiviteter som oppstår på avdelingen. Spesialpedagogenes tenkte at det ideelle er at man jobber med tiltaket i hele barnegruppa parallelt med at spesialpedagogen jobber med enkeltbarn utfra samme konsept. Da vil innholdet være kjent og barnet få en repetisjon når det presenteres for hele gruppa. Spesialpedagoger som bruker Grønne tanker – glade barn som en del av et større vedtak opplevde at det forenklet arbeidet da de kunne jobbe fleksibelt og i større grad få en relasjon til barnet. En av spesialpedagogene fortalte at hun opplevde å bli tillagt rollen som "trollmann". Hun opplevde at personalet i barnehagen forventet at hun i løpet av noen få timer med barnet skulle skape store endringer. Hun ble opptatt av å formidle at heller ikke dette materialet er noen mirakelkur.

En av spesialpedagogene fortalte at hun leste historien om Trine for en liten gruppe barn. Da ga en jente beskjed om at hun ikke ville høre mer. Hun syntes det var ubehagelig. Dette ble tatt på alvor av spesialpedagogen og historien ble avsluttet. Etter en samtale med jenta kom det fram at hun ville høre historien, men ville helst at mamma skulle lese for henne. Moren tok dette på alvor og kjøpte boka "Sint og glad i barnehagen" og leste historien hjemme. Etter at mammaen leste boka

hjemme har de også sett en positiv endring hos jenta og hun vegrer seg ikke lenger for å delta i samlingene i barnehagen og kan selv uttrykke at: "Nå tør jeg mer".

### **Grønne tanker i PPT**

I PPS Sør er det flere barnehager som har blitt introdusert til Grønne tanker – glade barn, men langt fra alle har jobbet like aktivt med det som Idavollen barnehage. Vår erfaring er at barnehagene i utgangspunktet er begeistret for tiltaket og ser at følelse- og tankebevissthet er et område som har vært litt stemoderlig behandlet i barnehagen. Mange lar seg motivere til å prøve Grønne tanker – glade barn når de opplever utfordringer knyttet til enkeltbarn: engstelige barn eller sinte barn. Vi i PPT er blitt mer bevisste på at barnehagen trenger kunnskap om følelses- og tankebevissthetsarbeid som en del av folkehelsearbeidet, og hvorfor dette er viktig for alle barna i barnehagen og ikke bare for barn som viser vansker. Vår opplevelse er at Grønne tanker – glade barn med hell kan benyttes for barn med spesielle behov, for eksempel barnehagelærere ønsker en anonym drøfting av problemstillinger knyttet til enkeltbarn. Et eksempel på en henvendelse gjaldt et barn med ekstrem redsel for brann og der det etter brannøvelse i barnehagen var vanskelig å få barnet til å gå i barnehagen. Etter en kort introduksjon til barnehagelærer om grønne tanker og røde tanker kunne hun, som kjente barnet godt, formidle mange røde tanker barnet hadde. Den kreative barnehagelæreren kom etterhvert opp med flere ideer og gode forslag til hvordan hun kunne hjelpe barnet til grønne tanker. PPT benytter også deler av Grønne tanker – glade barn i foreldreveiledningsarbeid. Et eksempel på dette er en telefonsamtale med en mor som tok kontakt med bakgrunn i datterens engstelse for å delta i bursdagsselskap. Førrige selskap hadde hun unngått, og etterpå ville hun ikke snakke mer om det. Moren hadde nytte av rådgivning for å utvikle forståelse for hvordan hun konkret kunne hjelpe datteren til å utvikle forestillinger om bursdagsselskaper som noe hun kunne mestre og ha det gøy på, "grønne bursdagstanker", samt til å se at dattera trengte morens stødige støtte for å tørre å være i bursdagsselskaper og erfare at det er gøy!

### **Vår vurdering og vei videre**

Grønne tanker- glade barn fungerer i barnehagen, og vi vurderer materiellet som nyttig. En gevinst ved å arbeide systematisk med Grønne tanker – glade barn er at det også kan bli et verktøy som kan anvendes i naturlige situasjoner gjennom barnehagedagen, uavhengig av plansjene, bamsene, boka og digitalt nettsted. Når barna og de voksne har hatt et systematisk fokus over tid på følelsesbegreper og på forbindelser mellom situasjon, tanker, følelser og handling, kan de voksne

hjelpe barna, og barna hverandre, til å identifisere hjelpsomme tanker og de tanker som er til hinder for å finne gode løsninger- i et uendelig antall naturlige og spontane situasjoner gjennom dagen. Å arbeide med å håndtere og regulere følelser, tanker og atferd i barnehagen kan også gi en langtidsgevinst ved å styrke barnas sosiale utvikling og læring, og kan beskytte mot utvikling av psykiske vansker og problematferd. Det kan bidra til å fremme god skolefungering og fremtidige relasjoner.

Mange barn, ikke bare de med spesielle behov, har et begrenset vokabular for følelser og for å formidle tanker om sin indre verden. Tiltaket Grønne tanker – glade barn gir god språktrening for barn på et felt som tradisjonelt har blitt lite vektlagt i forbindelse med språkstimulering. Noen barnehager tilbakemelder at begrepene i for eksempel familien glad er for vanskelige å forklare for barna. Kanskje det å ha et begrenset begrepsapparat knyttet til følelseslivet gjelder oss voksne også? Det er rimelig at det som utvikles og stimuleres både hos barn og voksne er tema som inngår i barnehagens nedfelte planer; der det står mye om hvordan tilrettelegge dagen for tall- og mengdeforståelse, prososial atferd, og språklig bevissthet og generell språkutvikling. Det har i mindre grad vært fokus på tanke- og følelsesbevissthet i barnehager, og dette er også for mange tilsatte i barnehagen et mer ukjent landskap. Det kan føles noe skummelt og noen er redd for å tillegge barn følelser og lar derfor være å snakke om dem. Og også personalet trenger øvelse for å skille følelser fra tanker. Vi tror det er viktig å bruke tiltaket både som et strukturert samlingsstunds-materiell og i ”hverdagen i barnehagen”. Vi liker begrepene ”røde og grønne tanker”, og den øvrige terminologien i materialet. At bruken av materialet er profesjonsuavhengig, kan kanskje også hjelpe ulike profesjoner til en felles terminologi og kan hjelpe PPT til å styrke opplevelsen av egenkraftmobilisering blant de som til daglig er i kontakt med barna? Det som imidlertid har blitt tydelig for oss er at barnehagene trenger tett oppfølging ved oppstart.

Etter den gode mottakelsen tiltaket har fått i våre barnehager, ønsker vi å gjøre en bredere utprøving og erfaringsutveksling i vårt distrikt. Vi planlegger derfor å introdusere det til styrerne i barnehagen slik at dette blir forankret i ledelsen i barnehagene, og tilby de som ønsker det gruppeveiledning/erfaringsutveksling i regi av PPT. For vår egen del som tilsatte i PPT, oppleves Grønne tanker – glade barn som et nyttig materiell og tankegods å ha i verktøykassa. Vi ønsker derfor å dele våre erfaringer videre til de andre Pedagogisk – psykologiske sentrene i Bergen kommune gjennom våre faste tverrkontorielle møter. Et mål er også å forankre dette i ledelse i Fagavdelingen i Bergen kommune. Arbeidet og erfaringen vi har gjort så langt håper vi kan bidra i det arbeidet.

## REFERANSER

- Beck, J. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2 ed.). New York: The Guilford Press.
- Boe, T., Sivertsen, B., Heiervang, E., Goodman, R., Lundervold, A. J., & Hysing, M. (2014). Socioeconomic status and child mental health: the role of parental emotional well-being and parenting practices. *J Abnorm Child Psychol*, 42(5), 705-715. doi: 10.1007/s10802-013-9818-9
- Claussen, B. (2014). *Fattigdom i Norge*. Oslo: Cappelen Damm.
- Djupedal, Ø. (2015). Å høre til. Virkemidler for et godt psykososialt skolemiljø *Norges offentlige utredninger* (Vol. 2). Oslo.
- Dudley, M., Silove, D., & Gale, F. (2012). *Mental health and human rights*. Oxford UK: Oxford University Press.
- Drugli, M. B. (2011). *Liten i barnehagen. Forskning, teori og praksis*. Oslo: Cappelen Damm.
- Gjems, L. (2011). Why explanations matter: a study of co-construction of explanations between teachers and children in everyday conversations in kindergarten. *European Early Childhood Education Research Journal*, 19(4), 501-513. doi: 10.1080/1350293x.2011.623537
- Gulbrandsen, P. (2000). Styrking - det rette norske begrepet for empowerment? *Tidsskrift for norsk lægeforening*, 120:2330.
- Gullstett, M., Kim, H. S., & Borg, M. (2014). Service users' experiences of the impact of mental health crisis on social identity and social relations. *Scandinavian Psychologist*, 1(e2). doi: <http://dx.doi.org/10.15714/scandpsychol.1.e2>
- Holte, A. (2012). Barnehager - mest for barn. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 49(11), 1130-1133.
- Lekhal, R., von Soest, T., Wang, M. V., Aukrust, V. G., & Schjolberg, S. (2012). Norway's high-quality center care reduces late talking in high- and low-risk groups. *J Dev Behav Pediatr*, 33(7), 562-569. doi: 10.1097/DBP.0b013e3182648727
- Ogden, T. (2015). *Den inkluderende skolen – utfordringer og løsningsforslag*. Presentasjon fra rådgiverkonferanse i Bergen 2015.
- Drugli, M. B. (2011). *Liten i barnehagen. Forskning, teori og praksis*. Oslo: Cappelen Damm.
- Nordanger, D. Ø., & Braarud, H. C. (2014). Regulering som nøkkelbegrep og toleransevinduet som modell i en ny traumepsykologi. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 51(7), 530-536.
- Ogden, T. (2015). *Den inkluderende skolen – utfordringer og løsningsforslag*. Presentasjon fra rådgiverkonferanse i Bergen 2015.
- Tholin, K. R. (2011). Omsorg usynliggjøres og trenger en tydeligere posisjon. In M. Glaser, Nørreaunet og Søbstad (Ed.), *Barnehagens grunnsteiner*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Thorkilsen, I. M. (2015). *Du ser det ikke før du tror det. Et kampskrift for barns rettigheter*. Bergen: Vigmostad & Bjørke AS.
- Vollset, G. (2011). Familiepolitikens historie - 1970-2000. In NOVA (Ed.), *NOVA* (Vol. 1).

## Interessekonflikt

Førsteforfatteren av artikkelen opplyser om følgende kommersielle forhold: “Grønne tanker – glade barn” er et materiell jeg, Solfrid Raknes, har utviklet, og jeg får royalty for salg i samsvar med standard delings-regler for innovasjon i offentlig sektor i Norge.

Figur 1

### Grønne tanker – glade barn

#### Formål

- utvikling av godt språk for følelser
- kommunikasjon om vanskelige situasjoner og sterke følelser
- utvikling av selvreguleringsferdigheter og gode holdninger til seg selv og andre

#### Målgruppe

- barn 4 - 7 år og foreldre
- barnehager
- hjelpetjenester som bistår barn med behov for ekstra oppfølging

#### Bruksområder

- Leses for alle barn på fanget, på sengekanten, hjemme, i barnehagen, på småskolen og SFO
- Kan også brukes for å hjelpe barn som viser tegn til engstelse eller problemsinne

#### Består av

- Boken «Sint og glad i barnehagen»
- En rød og en grønn tenkebamse
- Materiell til 18 samlingsstunder/samtaler
- Hjelperveiledning
- En modul på nettstedet Salaby, se <http://barnehage.salaby.no/rode-og-gronne>

“Grønne tanker - glade barn” er laget av psykologspesialist Solfrid Raknes i samarbeid med en bredt sammensatt referansegruppe. Illustrasjon: Åge Peterson. Helse Bergen, Uni Helse Vest, Kavlifondet og Bergen Teknologit utvikling har bidratt til utviklingen av materialet. Kurs i bruk av materialet for barnehagepersonell og tilsatte i hjelpetjenestene arrangeres av den ideelle organisasjonen Voksne for barn, der det konkrete materialet også kan kjøpes (VfB.no).