

OBS: Denne transkripsjonen er laget av en automatisk teksttjeneste og kan derfor inneholde små feil.

00:00.000 --> 00:05.000

Hei og velkommen til podkasten Læringsmiljø i skole og barnehage.

00:05.000 --> 00:12.000

Mitt navn er Maria Giljestrand og jeg jobber som kommunikasjonsrådgiver på Læringsmiljøsenderet.

00:12.000 --> 00:17.000

Denne podkasten er rettet mot deg som jobber i skole eller barnehage.

00:17.000 --> 00:25.000

Temaet vil variere fra gang til gang, men denne gangen vil jeg gi deg et av de to tingene som er nødvendig.

00:25.000 --> 00:33.000

Når vi skal snakke om barnehagestart. Hvordan kan barnehagen legge best mulig til rette for en god og trygg tilvending?

00:33.000 --> 00:37.000

Og hvorfor er det så viktig med en god start?

00:37.000 --> 00:42.000

I dag har jeg med meg min kollega Cecilie Evertsen ved Læringsmiljøsenderet. Velkommen til deg.

00:42.000 --> 00:43.000

Hei, takk.

00:43.000 --> 00:47.000

I tillegg er vi så heldige å ha med to gjester her i skolen.

00:47.000 --> 00:55.000

Det er Karina Langemøi, du er avdelingsleder ved Jotto Barnehage.

00:55.000 --> 00:56.000

Stenner det. Hei.

00:56.000 --> 01:02.000

Og Ragnil Fennegrannes, du er pedagogisk leder i Jotto Barnehage.

01:02.000 --> 01:03.000

Ja, hei. Det stenner.

01:03.000 --> 01:04.000

Velkommen til dere.

01:04.000 --> 01:10.000

Vi må bare også si at det er faktisk universitetsbarnehage. Det er vi veldig stolte av at vi kan få.

01:10.000 --> 01:18.000

Ja, en av våre universitetsbarnehager. Vi må begynne, Cecilie. Vi må snakke om deg det gjelder.

01:18.000 --> 01:22.000

Dette er barna som skal begynne i barnehagen for første gang.

01:22.000 --> 01:29.000

Kan du ta oss litt igjennom hvorfor det er så viktig med en trygg tilvending i den store overgangen i livet deres?

01:29.000 --> 01:31.000

Det kan jeg.

01:31.000 --> 01:34.000

Jeg har jo ikke sett det på en ny måte.

01:34.000 --> 01:40.000

Men en trygg tilvending i den store overgangen i livet deres.

01:40.000 --> 01:44.000

Det er et ganske komplekst spørsmål om hvorfor det er viktig.

01:44.000 --> 01:54.000

Vi har mye kunnskap i dag om hva barn har behov for å få en, hva skal vi kalle det, sunne vekst og utvikling.

01:54.000 --> 02:00.000

Og hvis vi ser til gjerne arkitektoniske utvikling, så er ettåringene våre og toåringene våre,

02:00.000 --> 02:09.000

når de starter i barnehagen, i en fase der det mest sannsynlig aldri kommer til en så stor gjerneutvikling igjen.

02:09.000 --> 02:15.000

Det skapes mellom før med 700-1000 nervekoplinger i sekundet,

02:15.000 --> 02:22.000

men så er det nye studier som tar oss i retning av at vi kanskje snakker om millioner av nervekoplinger i sekundet.

02:22.000 --> 02:24.000

Det er mye.

02:24.000 --> 02:37.000

På lik linje som søvn, behovet for søvn, mat, så ser man at det er helt essensielt at barnet opplever seg trygge.

02:37.000 --> 02:51.000

Også snakker vi om en subjektiv opplevelse av trygghet, der de har behov for å omgås i det vi kaller for trygge tilknytningsrelasjoner.

02:51.000 --> 02:56.000

De må få mulighet til å etablere trygg tilknytning til foreldrene sine.

02:56.000 --> 03:01.000

Det må spille inn på hvordan barnet har det i barnehagen.

03:01.000 --> 03:06.000

Også må de få mulighet til å etablere en trygg tilknytningsrelasjon i barnehagen.

03:06.000 --> 03:15.000

Her kommer det noe ganske spesielt, fordi tilknytningen til primæreomstrektspersoner, altså mor og far, skjer automatisk.

03:15.000 --> 03:27.000

På bakgrunn av hvordan barnet blir behandlet, eller hva kvaliteten er på samspillet mellom barn og foreldre, så vil de enten utvikle en trygg tilknytningsstil eller utrygg.

03:27.000 --> 03:32.000

De vil knytte seg til mor og far, uansett.

03:32.000 --> 03:35.000

Det skjer ikke i barnehagen.

03:35.000 --> 03:47.000

De ansatte i barnehagen må systematisk jobbe for at det skal etableres vanlige gode relasjoner til alle ungene.

03:47.000 --> 03:53.000

Også skal ungene ha mulighet til å inngå i en sekundær tilknytningsrelasjon.

03:53.000 --> 04:00.000

Mange lurer på hva er forskjellen på en tilknytningsrelasjon og en vanlig god relasjon.

04:00.000 --> 04:06.000

Alle skal ha mulighet til å få trygge og gode relasjoner med alle ansatte.

04:06.000 --> 04:18.000

Men en tilknytningsrelasjon er en mer spesifikk relasjonsprosess, der barnet har en opplevelse av...

04:18.000 --> 04:28.000

Det er ikke et spesialtilfelle av en vanlig god relasjon, og så viser ofte tilknytningsstilen seg når barnet blir stresset.

04:28.000 --> 04:40.000

Det handler om at barnet har en opplevelse av at det er en spesiell an i barnehagen som kommer til å beskytte det barnet når det føles stresset eller trua.

04:40.000 --> 04:46.000

Og at det kan vende tilbake til denne voksne og alltid bli tatt imot.

04:46.000 --> 04:55.000

Derfor er det så ekstremt viktig at vi har fokus på dette når etter- og toringene våre starter i barnehagen.

04:55.000 --> 05:02.000

For vi ser rett og slett at det er grunnleggende for deres utvikling på så mange planer.

05:02.000 --> 05:11.000

Vi har snakket om det gjerne arkitektoniske, men det påvirker barnets sosioemosjonelle og kognitive utvikling.

05:11.000 --> 05:23.000

Jeg tror vi har snakket all for lite om hvor ekstremt viktige ansatte i barnehager er i dette arbeidet.

05:23.000 --> 05:27.000

Så det er å finne en du er trygg på, rett og slett.

05:27.000 --> 05:29.000

Eller ha en du er trygg på.

05:29.000 --> 05:31.000

Ja, og så skal du bli trygg på alle.

05:31.000 --> 05:38.000

Men det er ikke en spesiell an du opplever som virkelig har deg og tar imot deg.

05:38.000 --> 05:43.000

Det handler om at det er mye arbeid for at du skal gi barn den opplevelsen.

05:43.000 --> 05:50.000

Det kan ikke bare stå på papiret at du har en primæreomsorgsperson eller en tilknytningsperson.

05:50.000 --> 06:00.000

Det er faktisk et ganske omfattende og krevende arbeid som må gjøres for at det skal utvikles en tilknytningsrelasjon i barnehagen.

06:00.000 --> 06:08.000

Men kan du ikke få en tilknytning til den som egentlig er din kontaktperson?

06:08.000 --> 06:10.000

Er det sånn at man bytter?

06:10.000 --> 06:12.000

Det vil jeg absolutt anbefale, ja.

06:12.000 --> 06:14.000

Ja, interessant.

06:14.000 --> 06:21.000

Kan vi gå litt innpå, Cecilie, hvordan denne overgangen oppleves på barna?

06:21.000 --> 06:25.000

Du må si litt om det. Vi må ta barna's perspektiv.

06:25.000 --> 06:39.000

Forskningen er ganske tydelig på at barnet når de starter i barnehagen, da øker kortisolnivået.

06:39.000 --> 06:42.000

Det er et stresshormon.

06:42.000 --> 06:49.000

All utvikling drives jo av stress, men man ser at det forhøyer samlingene når de er hjemme.

06:49.000 --> 07:01.000

Og så forhøyes dette stressnivået gjennom noen i uker, og noen snakker med måneder.

07:01.000 --> 07:14.000

Så finner man at de barnehagene som klarer å ha gode modeller for tilvenningsprosessen, har bare noe lavere stresshormonnivå.

07:14.000 --> 07:20.000

Så vil jeg aner noen tenker, hva er det så farlig med det stresshormon kortisol?

07:20.000 --> 07:29.000

Det er også en kompleks sag, for litt stress skal vi jo ha. Det er jo naturlig å ha disse kortisoløkningene.

07:29.000 --> 07:40.000

Men vi vet også at hvis det er vedvarende kortisolnivåer over tid, så er det i verste fall et hinder for barnets utvikling.

07:40.000 --> 07:48.000

Du nevner modell her. Og dere i studio er jo kjent for Joto-modellen.

07:48.000 --> 07:57.000

Kan du ta oss litt gjennom denne Joto-modellen? Dette er jo noe dere er blitt litt kjente for.

07:57.000 --> 08:04.000

Jeg har litt lyst til å gå tilbake i tid, for Joto-barnehaget er jo en stor barnehage med 16 avdelinger.

08:04.000 --> 08:10.000

Når vi åpnet i 2011, så tok vi imot mange 1- og 2-åringer samtidig.

08:10.000 --> 08:17.000

Og da hadde vi jo denne tradisjonelle 3-dagersmodellen, som var vanlig på den tiden.

08:17.000 --> 08:23.000

En kort tilvenning med oppsatte tider hvor foreldre og barn var på besøk i barnehagen.

08:23.000 --> 08:27.000

Det var ganske raskt at mor eller far skulle forlate barnet.

08:27.000 --> 08:31.000

Men erfaringene fra den tiden var jo at det var utfordrende.

08:31.000 --> 08:39.000

Barn brukte lang tid på å bli trygge. Det var mye gråt. Barna var stresset, som Cecilie sier.

08:39.000 --> 08:45.000

Og foreldrene syntes jo at det var krevende, og ikke minst personale syntes det var krevende.

08:45.000 --> 08:52.000

Så vi begynte å reflektere over vår egen praksis. Hva er det egentlig vi holder på med?

08:52.000 --> 08:59.000

Det vi hadde lært i utdanningen om tilknytningsteori og hvordan barn blir trygge og utvikler gode relasjoner,

08:59.000 --> 09:02.000

det stemte jo ikke overens med vår praksis.

09:02.000 --> 09:12.000

Så det ble et gap mellom teori og praksis som fikk oss til å prøve ut nye måter å starte opp barnehagelivet på.

09:12.000 --> 09:21.000

Hvis jeg skal si noe kort om hovedpunktene, de største endringene vi gjorde, så var det jo dette med tid.

09:21.000 --> 09:31.000

At vi brukte minimum fem hele dager, hvor foreldrene er til stede i barnehagen hele tiden sammen med barnet sitt.

09:31.000 --> 09:39.000

For det er jo foreldrene som er den trygge basen i starten. Så de fikk mye mer tid på å etablere denne kontakten.

09:39.000 --> 09:48.000

Så det med tid, fem hele dager, også sier vi at tilvenningsmodellen vår skal være foreldreaktiv.

09:48.000 --> 09:55.000

Vi tenker at foreldrene skal være aktive i barnehagen, de skal ikke være gjester som er på besøk,

09:55.000 --> 10:03.000

men de kan bli en del av oss. Det er de som har hovedansvaret for barnet i starten, det er de som legger barnet,

10:03.000 --> 10:10.000

det er de som gir det mat, det er de som stiller barnet. Og så er denne kontaktpersonen eller tilknytningspersonen,

10:10.000 --> 10:20.000

den sekundære som Cecilie snakker om, tett på og observerer og lærer og ser hvordan er det mor eller far gjør dette.

10:20.000 --> 10:28.000

Så mor eller far oversetter på en måte barnets signaler til oss som kan gjøre det på en lik måte.

10:28.000 --> 10:36.000

Veldig lystig å bli at foreldrene som er med i denne oppstartfasen, blir de en del av barnehagen

10:36.000 --> 10:42.000

og rutinen av det daglige livet på en vis. De kan bli med på dekkaboret, hvis de leser for sitt barn,

10:42.000 --> 10:49.000

så kan de også lese for andre barn, og de får en enorm innsikt i barnehagedagen og blir kjent med personale på den måten.

10:49.000 --> 10:55.000

Veldig lurt. Hvordan har det fungert? Kan du fortelle litt om det? Har dere merket en forskjell siden dere gikk over?

10:55.000 --> 11:02.000

Denne umiddelbare erfaringen var jo at det var mye mindre gråt, barna fant seg fortere trette,

11:02.000 --> 11:12.000

foreldre samarbeid ble veldig mye bedre, en investerer veldig godt i starten, og så har han mye igjen for det etterpå.

11:12.000 --> 11:18.000

Hva tenker du er litt nøkken til at det fungerer? Er det dette med tider og tid, som du rinner på at det er fem dager,

11:18.000 --> 11:21.000

og ikke tre som noen barnehager har?

11:21.000 --> 11:29.000

Vi har jo på en måte utviklet et system for oppstart som består av mange ting, men tid er vel kanskje den viktigste, tenker jeg.

11:29.000 --> 11:38.000

Men vi har også tenkt at vi vil ha oppstart i grupper. Hos oss starter det som regel tre barn samtidig med foreldrene sine,

11:38.000 --> 11:44.000

og den kontakten ungerne får seg imellom blir jo også en del av den tryggheten.

11:44.000 --> 11:49.000

Foreldrene blir godt kjent med hverandre, så det er mange element som spiller inn her.

11:49.000 --> 11:56.000

Ja, ikke sant. Men dere får jo også snart besøk, forstår jeg. Dere har jo fått litt ommerksomhet rundt dette her,

11:56.000 --> 12:00.000

og får besøk. Kan du fortelle litt om det besøket dere snart skal ha?

12:00.000 --> 12:15.000

Dekarnegmodellen har jo vakt stor oppsikt i landet. Vi ble jo nevnt i Stortingsmøttet 2019, og det er jo stortas at mange har lyst til å endre praksis ut fra den forskningen som vi ser.

12:15.000 --> 12:29.000

Nå skal vi snart få besøk av ASKER kommune, virksomhetsledere og kommunalchef som skal holde på å innføre en noenlunde lik strategi for oppstarter i hele kommunen sin.

12:29.000 --> 12:37.000

Det er kult, altså. Men kan du fortelle litt sånn, hvordan det er å lede arbeidet med J-to-modellen?

12:37.000 --> 12:46.000

Jeg synes det er veldig motiverende og spennende å forveve meg på å endre praksis i tråd med nyere forskning.

12:46.000 --> 12:52.000

Det har jo vært et sånt stort innovasjonsarbeid som vi har egentlig utført.

12:52.000 --> 12:59.000

Jeg tenker at nå vi starter forsiktig til 2013, så det er jo tiårsjubileum i år, da.

12:59.000 --> 13:11.000

Nå kjenner vi i vår barnehage at nå er den implementert, den modellen. Nå er han godt forankret i alle avdelinger, og pedagogene eiger han selv og driver han fremover.

13:11.000 --> 13:19.000

Men samtidig må vi jo lede hele denne oppstartsprosessen. Så det jobber vi jo mye med i ledartimet.

13:19.000 --> 13:27.000

Å sikre at systemet rundt den fungerer, å sikre at alle elementer blir tatt vare på, sånn at den skal være best mulig for barna.

13:27.000 --> 13:37.000

Ja, ikke sant. Du er bare litt interessert i Cecilie. Sånn som du ser det fra forskerperspektiv, hva er det som gjør denne modellen så spesiell?

13:37.000 --> 13:42.000

Nei, det er så gledelig å høre hvordan han har klart å forankre denne modellen.

13:42.000 --> 13:51.000

For det er litt sånn som du sier, vi legger jo alltid til gode nye måter å drive praksis frem på som er evidensbasert.

13:51.000 --> 14:01.000

Og det er jo det dere har fått det her. Sånn som du sier at vi så at det har vært gab med det vi visste om hva barn har behov for, eller det forskning har vist oss barn har behov for, og hva vi gjør.

14:01.000 --> 14:09.000

Og dette er jo et veldig godt eksempel, som jeg sa, det er jo ikke bare store tingsmeldinger som har highlightet denne modellen.

14:09.000 --> 14:17.000

Dere har til og med fått plass i Gerd Abrahamsens verk, så det tenker jeg er en skikkelig stor klapp på skulderen.

14:17.000 --> 14:29.000

Når dere tar opp dette med tid og foreldre aktivt, så sier du noe så fint at det er som om foreldrene oversetter barnet sine signaler til dere.

14:29.000 --> 14:39.000

Og det får meg til å tenke på Vinnicott som har highlightet dette med at barn har behov for å ta verden inn i små doser.

14:39.000 --> 14:45.000

For god psykologisk vekst er det veldig viktig at de får ta verden inn i små doser.

14:45.000 --> 14:49.000

Og det sitter jeg og tenker at det legger J-tomodellen til rette for.

14:49.000 --> 15:03.000

Og så sitter jeg og tenker når vi sier at noen har 3 dager, altså jeg har gått inn og sett på en del av de velkomstbrevene som blir sendt til foreldre fra forskjellige barnehager som har den 3-dagersmodellen.

15:03.000 --> 15:13.000

Og når jeg legger sammen tiden de foreslår i løpet av de 3 dagene, så er de verste tilfellene 2,5 timer egentlig du har på å bli kjent i barnehagen.

15:13.000 --> 15:27.000

Så jeg har også lyst til å spørre dere om hvordan får dere til at foreldre er positive til modellen, altså dette med informasjonsdeling, for de muligheter å komme på forhånd.

15:27.000 --> 15:35.000

For det ser jeg jo også et forskningsprosjekt i Danmark eller har vært som heter Barni sentrum.

15:35.000 --> 15:47.000

Og de har et stort fokus på dette med hvor mye arbeid som kan gjøres før selve oppstartstagen, med det med besøk.

15:47.000 --> 16:00.000

Der har de også testet ut det med at ansatte rett og slett kommer hjem til barnet sitt hjem for å skape en så mild overgang som overhodet mulig og bli kjent med nye i tryk omgivelser.

16:00.000 --> 16:05.000

Kanskje dere kan si litt om hvordan dere har jobbet med det?

16:05.000 --> 16:10.000

Jeg tenker jo at det du sa med informasjon, det er jo egentlig nøkkelen til suksess her.

16:10.000 --> 16:20.000

For når vi har vært og snakket om den modellen til andre barnehager som har vært nysgjerrige på den, så sier de jo veldig ofte om hvordan får dere foreldrene til å være så lenge tid i barnehagen.

16:20.000 --> 16:25.000

Men vår nøkkele til suksess der er jo tidlig og god informasjon.

16:25.000 --> 16:33.000

Men en gang barnet får plass i 8 barnehager så får de en e-post med en god beskrivelse av våre forventninger til oppstarten.

16:33.000 --> 16:39.000

Og dette med fem dager. Vi har foreldremøte for nye foreldre hvor vi informerer enda mer om oppstartsmodellen.

16:39.000 --> 16:50.000

Og så har vi jo besøksdager regnhild på våren. Vi prøver å få til minimum to, men vi ønsker gjerne å utvide det enda mer, for det tror jeg er en veldig god idé.

16:50.000 --> 16:55.000

Ja, da får foreldrene komme på besøk i barnehagen og se hvordan det er?

16:55.000 --> 17:11.000

Ja, da kommer de på besøk og da har vi jo planlagt hvordan vi vil ha de besøkene. Og da gjerne med sang og samling og med tanke på at vi kjører det samme til når de starter opp til høsten.

17:11.000 --> 17:16.000

Sånn at ungene kan kjenne igjen de tingene de begynner i sommeren og sånt.

17:16.000 --> 17:17.000

Ja, det er jo lurt.

17:17.000 --> 17:26.000

Ja. Men du er litt inne på det. Jeg har lyst til å høre med deg. Du står i dette her med å ta imot små barn som skal begynne.

17:26.000 --> 17:38.000

For det er jo som regel ett, to år når de begynner. Hvordan er det å ta imot disse små barna som skal begynne for aller første gang? Det er jo helt nytt for deg, sant? Det er en ny verden.

17:38.000 --> 17:39.000

Ja.

17:39.000 --> 17:40.000

Hvordan er det å stå i dette her?

17:40.000 --> 17:47.000

Det er jo alltid, jeg må fremst si, at det er veldig utrolig meningsfullt å få lov til å servere i den jobben.

17:47.000 --> 17:54.000

Å ta imot alle, ta imot de sine små skatterne til foreldrene. Det er jo veldig spennende.

17:54.000 --> 18:11.000

Litt for det er det om ungerne når du er en primær kontaktperson i barnehagen, om du klarer å etablere en relasjon til barnene, om de vil komme til deg og la seg trøste.

18:11.000 --> 18:25.000

Hvordan er familien, foreldrene, klarer vi å gjøre de trygge med den vi er, med det opplegg og struktur vi har?

18:25.000 --> 18:26.000

Ikke sant?

18:26.000 --> 18:27.000

Ja.

18:27.000 --> 18:29.000

Det er jo noe som du er inne på, det med trygghet.

18:29.000 --> 18:41.000

Nå har jo jeg to små som har begynt i barnehagen, i hvert fall første gang da jeg skulle levere henne først i barnehagen, så var det veldig svært for meg som forelder.

18:41.000 --> 18:45.000

Jeg opplevde ikke at jeg stolt på det ansatte, men situasjonen var ny, sant?

18:45.000 --> 18:50.000

Så derfor var jeg jo litt utrygg, og det smittet jo gjerne over på barnet.

18:50.000 --> 18:56.000

Så hvordan er det hvis du opplever at, oi, her var vi, liksom, hvordan kan du trygge foreldrene?

18:56.000 --> 18:58.000

Er det noen tips?

18:58.000 --> 19:09.000

Først må jeg bare si at jeg tenkte litt på det, jeg måtte spørre en far i går, liksom, hvordan det var for han å være trygg i barnehagen når han hadde oppstartet hjernen.

19:09.000 --> 19:25.000

Så han sa at det han syntes var så bra, at vi var så tydelige, vi var direkte, vi ga vei i ledningen av meg, og at de, for de var jo litt redde, de var jo litt redde for å gjøre feil,

19:25.000 --> 19:36.000

og de kjente det så godt å få den støtten for oss, at vi var veile, at vi måtte fortelle så mye, og så hadde de fått så grundig informasjon om barnehagedagen og sånne ting.

19:36.000 --> 19:54.000

Og så tror jeg også at når de er denne her, som Carina snakket om, denne her foreldreaktive tilvenningen, at de er med å lese for andre unger, de gjerne trøster noen og at de er med å leke, de tar jo praktiske oppgaver,

19:54.000 --> 20:06.000

og de ser jo hvordan vi voksne i mellom snakker med kvandre, hvordan vi møter ungerne, foreldrene observerer jo hvordan vi håndterer konflikt om ungerne, eller hvordan vi roser dem,

20:06.000 --> 20:19.000

og så ser de også at det som jeg synes jo Joto er god på, det er jo dette med faget, vi bruker, tenker denne her Joto-modellen, det ser han fem dagene, og trygghetscirkelen, den bruker vi veldig aktiv,

20:19.000 --> 20:34.000

at vi hjelper jo foreldrene å tolke at ja nå er han oppe på cirkelen, han er ute og leker, sånn, nå kan du bare holde avstand, altså vi hjelper de liksom til å kunne håndtere disse tilvenningsdagen på en måte.

20:34.000 --> 20:38.000

Ja, for det blir jo litt tilvenning for deg også, ikke bare barnehagedagen.

20:38.000 --> 20:39.000

Ja.

20:39.000 --> 20:46.000

Men jeg vil lide på, Cecilie, kan du si litt om dette her med den viktigheten, at foreldre er trygge i den oppstarten?

20:46.000 --> 20:58.000

Ja, altså det er jo esensielt, så det handler jo mye om å trygge foreldre sånn at de ikke overfører uro på sitt barn når de først da skal gå.

20:58.000 --> 21:13.000

Og når, jeg sitter og tenker sånn, hovedbudskapet i et tilknytningsarbeid i barnehagen eller en tilvenningsprosess må jo være å sette seg på samspillet kompetente ansatte.

21:13.000 --> 21:28.000

Når foreldre får se at de ansatte er genuint interessert i sitt barn, og kanskje også får oppleve at de er veldig gode på det vi kaller for ytre regulering.

21:28.000 --> 21:40.000

De klarer å ta imot barn og sine signaler, både de gode og de som er mindre gode, de klarer å ta imot uro, de klarer å ta imot tristhet.

21:40.000 --> 21:50.000

Det gjør jo også ofte at foreldre stoler mer på at, ok, når du først da ikke jeg, så skulle det være sammen med barnet mitt i dag, så har de det faktisk greit her.

21:50.000 --> 22:04.000

Det må jo være en ting å sikte etter. Og så sitter jeg og tenker på når vi snakker om dette, når du først da har fått til en god tilvenning og du skal gå,

22:04.000 --> 22:21.000

så kan det være godt å vite at barn som protesterer på artkildelse i tilvenningsfasen, når de måler kortisolnivå, så er det mindre enn barn som ikke gråt når mor og far gikk fra de barnehagen.

22:21.000 --> 22:24.000

Ok, så det er egentlig litt sunt å gråte?

22:24.000 --> 22:36.000

Absolutt. Det er nok litt mer komplekst enn det, for det som skjer når du da gir signal på at du har et

ubehag som du gjør da med at du gråter,

22:36.000 --> 22:51.000

hvis du blir rommet da og blir utreregulert på en god måte, altså blir ivaretatt både egentlig omsorgsfullt, så vil jo stressnivået reduseres,

22:51.000 --> 23:00.000

og kanskje også noe som er ekstremt viktig, det er at du begynner å forvente at folk rundt deg er villige til å ta imot deg når ting er vanskelig.

23:00.000 --> 23:09.000

Og hvis du får de erfaringene tidlig i livet, så er det som om du er som forventer det videre i livet. Og det er en ganske god mestringsstrategi.

23:09.000 --> 23:23.000

Så det ser ut som om det er, hvis du klarer å få litt utløp for det ubehaget på en konstruktiv måte, som i denne sammenhengen gråter, så tar det litt av trykket bort.

23:23.000 --> 23:33.000

Men jeg vil jo si at det er avhengig av hvordan du blir møtt, blir du da møtt med en måte slutt å grine, mamma kommer jo senere, så hadde nok det stresshormonen uten vennvist ikke redusert seg.

23:33.000 --> 23:37.000

Så det handler jo om den evnen til å utreregulere på en god måte.

23:37.000 --> 23:49.000

Men akkurat det skulle jeg ønske at jeg visste når hun begynte å være noen første gang, og hun begynte å grine når jeg skulle gå, for det er den følelsen av å gå som foreldrene er ikke sånn veldig god.

23:49.000 --> 23:51.000

Det er grusomt.

23:51.000 --> 23:58.000

Men dette får vi jo veldig god tid til å snakke med foreldrene om når vi er sammen så lenge.

23:58.000 --> 24:13.000

Så det er jo den veiledningen som du, Ragnhild, snakker om at den gir i det daglige, at vi sender deg en melding etterpå, det er fint at barnet protesterer når du går, men vi skal prøve å roe ham, og så snakkes vi etterpå om det går fint eller ikke.

24:13.000 --> 24:25.000

Ja, vi skal jo ha en egen podcast litt senere også rett mot foreldre, så da skal vi også snakke litt om tips og råd til foreldre som har barn som skal vinne i barnehagen.

24:25.000 --> 24:38.000

Men det vi ikke har vært inne på, som jeg tenkte vi kunne snakke litt om, dette her med systematisk arbeid med tilvenning, Ragnhild, det er jo viktig.

24:38.000 --> 24:45.000

Har du noen eksempler på hvordan dere jobber før oppstart, ved oppstart og i tilvenningsfasen?

24:45.000 --> 24:55.000

Ja, nå har Karina sagt en del litt om hva vi starter tidlig på våren, det med e-posta og den informasjonen som blir sendt ut.

24:55.000 --> 25:13.000

Og så er det jo også at før, vi har jo foreldremøte også, men før foreldremøtet på våren så ringer vi foreldrene, de får det første møte at de hører en stemme, og da har de etablert en relasjon, de vekker en del og får snakke litt.

25:13.000 --> 25:42.000

Og så kommer de, og så er det jo planlagt, disse besøkstagene, og det er også at vi jobber med noe som heter rammefaktorer, altså ting som må være på plass, dette systemet som Karina snakker om, at det må være bilder på plass, at det er barn som ser bilder av seg selv, bilder på solene, bilder på hvor ting skal være henne, og så er det jo også planlagt hvordan disse samlingen skal være, og så er det viktig å komme på nå og tenke på når, at det er hvilket material vi skal bruke,

25:42.000 --> 26:09.000

og at vi synger mye for ungerne, de sangerne som de har hatt på besøkstagene, men bruker også såpebobler og kifongsjål og ting som gjør det litt magi for de små, og det blir et system som er viktig som vi ser at de gledes over.

26:09.000 --> 26:33.000

Og under selve, kan du si dette, det er typisk før oppstart, ja, og under oppstarten ser vi litt at vi har en struktur på dagen, og at det kan ti er det fokker, så ungerne kan ti legge seg, og de store ungerne, for de trenger å bli varetatt, at de får komme ut,

26:33.000 --> 26:47.000

og når de små blir vant til disse herne dagene, på disse herne tilvenningsdagen, så blir jo en del av ungerne at de kjenner det inni seg at nå er det jo mat, at det, ja.

26:47.000 --> 26:50.000

Ja, det er veldig viktig ting det du sier her.

26:50.000 --> 26:52.000

Cecilie, du hadde en kommentar.

26:52.000 --> 27:03.000

Jeg sitter og tenker at, vi snakket om vinnekort som påpeker dette med å få ta verden inn i små doser, men det dere beskriver nå er jo egentlig en struktur for forutsigbarhet.

27:03.000 --> 27:12.000

Og forutsigbarhet gir trygghet. Skabe bro på en måte mellom det ukjente og det kjente gjøres jo ofte gjennom å skape denne forutsigbarheten.

27:12.000 --> 27:24.000

Og så sitter jeg og tenker på å lede et sånn type arbeid på systemnivå. Det er ikke bare bare.

27:24.000 --> 27:35.000

Og årsagen til at den har satt så stort søkelys på dette med ledelse i utdanning, det er jo at den skal unngå at på den ene avdelingen så får du en type kvalitet,

27:35.000 --> 27:38.000

så går du til neste så skulle du nesten ikke tro det var samorganisasjon.

27:38.000 --> 27:47.000

Og det å drive et sånn ledelsesarbeid, vi sitter og sier nå at det er viktig at foreldrene får informasjon sånn de blir trygge,

27:47.000 --> 27:59.000

så tenker jeg også at det må være i det arbeidet utrolig viktig for dere at ansatte har fått såpass mye kunnskap om hvorfor denne strukturen er viktig,

27:59.000 --> 28:07.000

sånn at den er verdifull og at dere jobber på en måte og drar i samme retning. Hvordan har dere fått til det?

28:07.000 --> 28:17.000

Nei, det er helt sant det som du sier det med å ha en motivasjon for en endring så trenger en gjerne å forstå hvorfor og ha gode begrunnelser for det da.

28:17.000 --> 28:27.000

Sånn har jeg jo jobbet mye med relasjonskompetanse, mye med teori om tilknytning, mye om trygghetscirkelen som du Ragnhild nevner,

28:27.000 --> 28:35.000

sånn at når vårt personalandemn ser at det er jo denne måten som er riktig å jobbe på så er det mye lettere å få til endringen.

28:35.000 --> 28:46.000

Så driver vi også og evaluerer oppstarten hvert år som har gjorts helt siden 2013, så hver pedagog evaluerer hver enkelt oppstart på hvert enkelt barn.

28:46.000 --> 28:57.000

Og da kan han jo se på sin egen praksis, men vi samler de også inn på et systemnivå i hele organisasjonen og ser på fellestreka.

28:57.000 --> 29:07.000

Og så tar vi jo de videre og har fokus på de til neste års oppstart, så det blir jo på en måte, vi planlegger, gjennomfører og evaluerer, ser på læringspunkt,

29:07.000 --> 29:16.000

og så tar vi det med videre til neste år. Så får du en sånn gode utvikling da. Og så må han jo hele, jeg ser at nå er modellen implementert,

29:16.000 --> 29:24.000

men du må jo hele tiden holde den høyt oppe, og vi må ha den oppe på møter og vi må forberede oss til neste år oppstart,

29:24.000 --> 29:32.000

og vi må evaluere, og vi må hele tiden lære opp nye ansatte og holde vedlike kompetensen hos oss selv.

29:32.000 --> 29:45.000

Men jeg tenker litt på, Cecilie, du har jo publisert en sånn tiltaksliste med tips og råd til hvordan barnehage kan forbu seg på den oppstarten.

29:45.000 --> 29:57.000

Vi trenger ikke gå inn på hele lista, men kan du fortelle litt kort om den, så kan vi også legge til linken på denne siden vi podkaster, men kan du fortelle litt om?

29:57.000 --> 30:10.000

Ja, jeg husker når jeg skulle skape denne listen, så var det så viktig for meg å få fram, jeg har opplevd selv at det er så stort fokus på hva du skal gjøre i det barnehaget starter opp

30:10.000 --> 30:17.000

eller oppstartstagen, og den er ekstremt viktig, men jeg så at vi ikke har så mye fokus på hva du bør gjøre i forkant.

30:17.000 --> 30:31.000

Så den tips og råd-listen tar egentlig for seg hva du på systemnivå bør jobbe med i forkant, og det er egentlig litt det som vi har vært inne på i dag,

30:31.000 --> 30:43.000

altså at ansatte har informasjon om hvorfor starten er så viktig, ikke bare informasjon, de skal ha kunnskap, og du må ha røsta ansatte til å være samspelskompetente.

30:43.000 --> 30:59.000

Så det er mye som om det handler, og på selve oppstartstagen, så handler det jo, eller i den fasen da, så handler det jo veldig mye om hvordan du, tips og råd til hvordan du skal skape trygghet,

30:59.000 --> 31:11.000

gjennom en sånn autentisk tilstedeværelse, og ikke minst den evnen til å utre-regulere barn på en god måte.

31:11.000 --> 31:24.000

Og det er så konkrete råd som for eksempel hvordan du kan gi fra deg barnet, hva du bør gjøre når du går som foreldre, hva ansatte gjerne bør gjøre,

31:24.000 --> 31:31.000

og det kan være så enkelt som å ha en struktur på at du med en gang barna for eksempel har roet seg ned og sendt en sms.

31:31.000 --> 31:41.000

Det kan være så enkle ting som å skaffe seg bæreseler, vet jeg at mange på småbarnsavdeling har gjort for å sikre den fysiske nærheten.

31:41.000 --> 31:42.000

Det er lurt, egentlig.

31:42.000 --> 31:54.000

Ja, så det er en del sånne tips og råd som jeg har publisert i bogen vår Livsmestring og livsglede i barnehagen, så det er selvfølgelig mye mer der,

31:54.000 --> 32:01.000

men det går hovedsaklig på å være gode på å rumme barn, det må vi huske på.

32:01.000 --> 32:06.000

For noen av disse barna har aldri opplevd å være borte fra mor og far.

32:06.000 --> 32:13.000

Og dette er ganske smertefølgende å si høyt, men de har ikke fått erfart at du kommer tilbake.

32:13.000 --> 32:20.000

Så mange av dem har nok en grunnleggende opplevelse av å bli forlatt, og så kan man si at det tåler de.

32:20.000 --> 32:21.000

Ja, det gjør de.

32:21.000 --> 32:29.000

Hvis de er en god plass, hvis de er en plass der de føler at de kan bli rommet og holdt og bli forstått, så tåler de det.

32:29.000 --> 32:38.000

Det er en erfaring, du er rigere, så får du erfart at, oi, hun kom igjen, så vi kan komme og gå. Jeg har alltid mamma, jeg har alltid pappa.

32:38.000 --> 32:46.000

Og når de er skjeder, så er det disse personene som i varet tar meg. Det er en fantastisk erfaring å få.

32:46.000 --> 32:50.000

Men det er derfor det er så sårbart hvis den erfaringen ikke blir god.

32:50.000 --> 32:51.000

Det er ikke sånn.

32:51.000 --> 33:03.000

Men jeg lurer på, hadde det endret seg etter korona, at noen barn ikke opplevde at foreldrene er vekk fra dem? Har dere sett noen endring?

33:03.000 --> 33:19.000

Ja, eller, Enrik, det var i høst at de fortalte, at det er koronabarn, og året før også, at de ikke var vant med å være vekk fra foreldrene.

33:19.000 --> 33:23.000

Det var bare den lille kjernenfamilien som var sammen.

33:23.000 --> 33:27.000

Men har dere merket noe? Har dere måttet gjøre noen endringer i forhold til det?

33:27.000 --> 33:39.000

Vi måtte jo endre praksis litt med tanke på disse besøksdagen, for det hadde vi ikke lov å ta inn nye foreldre og barn i kohortene våre.

33:39.000 --> 33:46.000

Så da utviklet noen avdelinger pludselig en ny praksis med å filme samlingen som en skohatt på besøksdagen.

33:46.000 --> 33:57.000

Og den så barn og foreldre gjennom hele sommeren, og det hadde jo en magisk effekt, for det at barna var helt klare for å være med på den samlingen som gjentok seg i oppstarten.

33:57.000 --> 34:00.000

Ja, det er egentlig lurt. Cecilie?

34:00.000 --> 34:14.000

Ja, jeg sitter og tenker på, hvis man skal tenke på det sånn rent utviklingspsykologisk, så er dette med å være så isolert som en familie, det må man ikke glemme at det er det jo også mange som er tilvarende.

34:14.000 --> 34:31.000

I form av ikke som i nærstengt nasjon, men at du ikke har et nettverk, foreldrene. Så tenker jeg at det er fordeler med å ha fått så god tid med barnet sitt faktisk i det første og i andre leveåret.

34:31.000 --> 34:36.000

Det er utrolig mange gode fordeler, men det kan også være grusomt.

34:36.000 --> 34:52.000

Hvis du har foreldre som har det så vanskelig, og av ulike årsaker ikke klarer å gi barnet sitt det samspillet de har behov for, så er det grusomt å være i den situasjonen.

34:52.000 --> 35:06.000

Da kommer vi inn på hva funksjoner barnehagen? Barnehagen er en gullgrube i et samfunnsperspektiv. Barnehagen har jo som mål å utjevne sosiale forskjeller, og det gjør han jo.

35:06.000 --> 35:20.000

For de barn som har foreldre av ulike årsaker, som ikke kan gi barnet det de har behov for, så er jo barnehagen den arenen der de får mest næring til utvikling.

35:20.000 --> 35:27.000

Det med å ha vært isolert med familien sin kan gå i mange retninger.

35:27.000 --> 35:37.000

Og så ser han jo at de som hadde det vondt fra før får det verre. Også under lockdown, det å være isolert.

35:37.000 --> 35:57.000

Og noen har jo faktisk fått det bedre. Stemt for de har fått ro og tid. På det spørsmålet om hva corona kan ha gjort med denne generasjonen, eller oss, det tror jeg er så komplekst at vi bør gjerne ha hatt en egen episode.

35:57.000 --> 36:04.000

For nettopp det med at det er mange som sier at de protesterer mer når foreldrene går, det trenger ikke å være negativt.

36:04.000 --> 36:12.000

Nei. Dette er jo så interessant at jeg vil snakke evig lenge. Vi må rundt av dessverre.

36:12.000 --> 36:22.000

Men oppsummering, vi kan ta en liten runde rundt bordet. Det kan være litt tips, råd, det kan være noe man har sagt før.

36:22.000 --> 36:28.000

Hva kan være dagens siste ord? Det er en oppfordring. Vi kan begynne med deg, Cecilie.

36:28.000 --> 36:38.000

Jeg tenker at kunnskap om hvorfor denne perioden i livet er så viktig, det tror jeg er det viktigste å starte med.

36:38.000 --> 36:53.000

Og så tenker jeg at prinsippene i det som er beskrevet i Jotto-modellen her, da har du på en måte lagt en struktur som legger rette for en trygge tilvending.

36:53.000 --> 37:09.000

Godt ord. Se på deg, Karine. Ja, jeg tenker jo til de ansettere, tørre å by på deg selv, og være genuint interessert og engasjert i å bli kjent med barn og foreldre.

37:09.000 --> 37:14.000

Og ikke bare barn, men også foreldre, for det er jo også trengertryggere, som du har sagt.

37:14.000 --> 37:19.000

Og vi pleier jo å si at vi ikke bare tar et nytt barn, men vi tar en helt ny familie.

37:19.000 --> 37:25.000

Det var veldig fint sagt. Det var det. Ragnhild, har du siste oppfordring for i dag?

37:25.000 --> 37:40.000

Nei, jeg er så enig med det som både Karine og Cecilie sier, og jeg bare kjenner meg igjen i det, at det må til at jeg får ta imot de nye ungerne og være der selv,

37:40.000 --> 37:47.000

men også å bruke humor og få bli kjent med foreldrene, og det er også viktig, denne relasjonen der.

37:47.000 --> 37:56.000

Bli på si selv. Nei, da tenker jeg vi må avslutte. Jeg vil bare si at jeg heier på barnehaget, ansatte og barnehaget.

37:56.000 --> 38:03.000

Vi er så glade for at det er så mange gode folk som jobber i barnehagene.

38:03.000 --> 38:19.000

Så da må vi si takk for i dag, og takk til deg som hørte på podkasten.