

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

00:00.000 --> 00:14.000

Hei og velkommen til podcasten Læringsmiljø i skole og barnehage.

00:14.000 --> 00:21.200

Mitt navn er Maria Gilliestrand og jeg jobber som kommunikasjonsrådgiver på Læringsmiljøsentret.

00:21.200 --> 00:26.500

Denne podcasten er rettet mot deg som jobber i skole eller barnehage,

00:27.000 --> 00:34.500

og temaet varierer fra gang til gang, men denne gangen retter vi oss primært mot deg som jobber i barnehagen.

00:34.500 --> 00:43.500

Men også foreldre til barnehagebarn. Når vi skal snakke om selvregulering, eller som jeg vil si, selvregulering,

00:43.500 --> 00:46.500

hva er det, og hvorfor er det så viktig?

00:47.500 --> 00:55.500

Dagens gjester er mine kollegaer ved Læringsmiljøsentret, Diver Ten Braak og Ragnhild Lenes.

00:56.500 --> 01:05.500

De har begge titlene Første Amanuensis, men du Diver er i psykologi og du Ragnhild er i pedagogikk.

01:05.500 --> 01:10.500

Kan de fortelle kort om dere selv som fagpersoner? Vi kan begynne med deg, Diver.

01:10.500 --> 01:21.500

Jeg er Første Amanuensis i psykologi på Læringsmiljøsentret, og jeg er mest interessert i kognitiv utvikling hos barn,

01:21.500 --> 01:26.500

og hvordan det henger sammen med for eksempel utvikling av akademiske ferdigheter.

01:26.500 --> 01:34.500

Kognitiv utvikling er det spesielt selvregulering, eller det vi kaller for eksekutive funksjoner, som jeg er interessert i.

01:35.500 --> 01:39.500

Og du Ragnhild, kan du fortelle litt kort om deg selv som fagperson?

01:39.500 --> 01:47.500

Ja, jeg har en litt annen bakgrunn enn Diver. Jeg kommer fra praksisfeltet, så jeg er utdannet som førskollærer.

01:47.500 --> 01:54.500

Så jeg har jobbet i barnehage i flere år som pedagogisk leder og styrer, og jobbet og innforbi spesialpedagogikk.

01:54.500 --> 02:05.500

Før jeg begynte her på Læringsmiljøsentret, og jobbet mer med forskning og det som er samarbeid med barnehager og skoler og kommuner i felten.

02:05.500 --> 02:14.500

Ja, men vi må jo nesten begynne med dette begrepet, selvregulering. Kan du forklare hva det er, Ragnhild?

02:14.500 --> 02:25.500

Ja, selvregulering er jo det å styre og regulere våre følelser, tanker og handlinger.

02:25.500 --> 02:32.500

Og vi tenker jo at det beror på tre kognitive funksjoner, det som Diver kaller for eksekutive funksjoner.

02:32.500 --> 02:38.500

Og de tre er impuls kontroll, fleksibel oppmerksomhet og arbeidsminne.

02:38.500 --> 02:48.500

Hvis vi tenker oss impuls kontroll, så handler det for et barn om å klare å stoppe en adferd, en handling, og gjøre noe annet som er bedre.

02:48.500 --> 02:58.500

I barnehagen kan vi jo se for oss at et barn vil ha en leke som et annet barn har, så da må det barne stoppe den impulsen med å ta den leken,

02:58.500 --> 03:02.500

eller spørre om å få lov til å få leken når det barnet er ferdig.

03:02.500 --> 03:18.500

Arbeidsminne handler om å klare å huske og bearbeide informasjon, sånn at når et barn i barnehagen får en beskjed om å gå på bad og vaske hender og så gå inn i samlingsstunden,

03:18.500 --> 03:24.500

så må det barnet huske den beskjeden, eller de to beskjedene som er gitt, og klare å gjennomføre det.

03:25.500 --> 03:33.500

Dette med fleksibel oppmerksomhet handler mer om at den skal klare å tilpasse seg forventningene når de endres.

03:33.500 --> 03:45.500

I barnehagen skjer det absolutt hele tiden. I lek endrer reglene seg, barnet må forholde seg til nye regler og nye barn som kommer inn.

03:45.500 --> 03:55.500

Du har gjerne noen regler de må forholde seg til ute, der kan de springe og rope høyt, mens inne må en gå og snakke med lavstemme.

03:55.500 --> 04:03.500

Så det er som barn, man hele tiden justerer seg etter de forventningene som er i miljøet.

04:03.500 --> 04:14.500

Hvis en unge har en leike som en annen unge har, er det ikke vanskelig å hemme deg impulsene til å ta leiken fra?

04:14.500 --> 04:18.500

Det er kanskje ting som opplever litt vanskelig for barn?

04:18.500 --> 04:26.500

Absolutt, og det skal jo være vanskelig. Det er heller ikke noe vi skal forvente i en hver alder, det er noe vi skal støtte.

04:26.500 --> 04:34.500

For en toåring er det å ta en leike fra et annet barn det naturligste i verden, og det skal en toåring gjøre.

04:34.500 --> 04:45.500

Men det er derfor vi i barnehagen støtter samspill mellom barn, vi støtter den utviklingen som vi ønsker skal skje.

04:46.500 --> 04:55.500

Kan du komme litt inn på hvorfor det er så viktig for barn å bruke selvregulering? Forskning viser at det er viktig allerede fra tidlig alder.

04:55.500 --> 04:57.500

Kan du fortelle litt om det?

04:57.500 --> 05:03.500

Selvregulering handler om å klare å tilpasse seg til det som skjer.

05:03.500 --> 05:11.500

Hvis du tenker på når barn leker, har en rollelek, så er det utrolig mye de skal forholde seg til i den leken.

05:11.500 --> 05:23.500

Du skal lytte til det de andre barna sier, du skal komme med forslag til videre lek, du skal huske hvilken rolle du har og hvilken rolle de andre har.

05:23.500 --> 05:32.500

Det som ofte skjer i rollek er at du veksler mellom det å være i rollen og det å arrangere leken videre.

05:32.500 --> 05:36.500

Du skal vente på tur, for de andre må jo få si sine replikker.

05:37.500 --> 05:46.500

Det kan også skje at det skjer noe på naborommet som lager mye støy, så du må klare å stenge ut de forstyrrelser som skjer ellers i barnehagen.

05:46.500 --> 05:52.500

Alt dette beror på den evnen vi har til å selvregulere.

05:54.500 --> 05:58.500

Jeg er litt interessert i forskningen på dette området.

05:59.500 --> 06:06.500

Hva vet vi om selvregulering nå, og hva vet vi eventuelt ikke?

06:06.500 --> 06:16.500

Selvregulering er viktig for trivsel og velvære for barna her og nå.

06:16.500 --> 06:21.500

Det å kunne tilpasse seg sosialt og være med i leken gjør at barna trives.

06:22.500 --> 06:33.500

Det er viktig for å utvikle akademiske ferdigheter, lære seg nye ting, lære seg å sykle, lære seg å sitte ved spisebord.

06:36.500 --> 06:49.500

Selvregulering er som når barn er åtte år, predikere en rekke med utfall når de er 30 år senere.

06:49.500 --> 06:58.500

Det viser en meta-analyse at det predikerer arbeidsledighet, så det laver selvreguleringen i barnehagen.

06:58.500 --> 07:02.500

Det gjør det høyere sjanse for at de blir arbeidsledige.

07:02.500 --> 07:09.500

Vi ser også at det henger sammen med aggressiv og kriminell artferd, depresjon og angst,

07:09.500 --> 07:15.500

røyking og alkoholmisbruk, og fysisk velvære.

07:15.500 --> 07:21.500

Så dere har funnet korrelasjoner høyt fra at barn er små til de blir voksne.

07:21.500 --> 07:29.500

Det er både her og nå. Derfor er selvregulering viktig å lære seg, og for langtidige effekter.

07:29.500 --> 07:36.500

Det kan henge sammen med ganske mange ting. Det er litt interessant.

07:37.500 --> 07:48.500

Du har vært ute i medier og forskninger før, og du sa noe om at selvregulering er et begrep som ofte blir misforstått.

07:48.500 --> 07:57.500

Tror du det er litt sånn det er ute i barnehagene eller hos foreldre?

07:57.500 --> 08:06.500

Det er mange som er ganske oppdaterte om begrepet nå. Det har vært mye ut i medier, og det har økt forskning på begrepet selvregulering.

08:06.500 --> 08:15.500

Det er en økt forståelse, men dere er kanskje litt skeptiske i forhold til at det blir misforstått som disiplin,

08:15.500 --> 08:20.500

eller «vær den perfekte elev», eller «ikke lov å være spontan».

08:20.500 --> 08:33.500

Men det er ikke det som selvregulering er. Når et barn skal vise litt disiplin, så har et barn med god selvregulering mye lettere for det,

08:33.500 --> 08:39.500

for å oppføre seg disiplinert. Men det er ikke allig disiplin.

08:39.500 --> 08:46.500

Jeg har hørt folk si «Skal man virkelig sette seg på selvregulering i barnehaget? Er det så viktig?»

08:46.500 --> 08:56.500

Det er mye viktigere med mot- og kritisk tenkning. Det vil si at selvregulering er helt misforstått, for å vise mot hva man trenger å gjøre.

08:56.500 --> 08:58.500

Ikke spør meg!

08:58.500 --> 09:10.500

Tenk at et barn eller en voksen er i en farlig situasjon og skal bli reddet. Impulsen er å gå vekk fra farlige situasjoner.

09:10.500 --> 09:26.500

Men hvis du skal vise mot, så må du klare å hemme den impulsen, og flykte. Du må «overwrite» den impulsen, og hjelpe det andre barnet.

09:26.500 --> 09:30.500

Det er mot. Og da trenger du selvregulering. Det samme med kritisk tenkning.

09:31.500 --> 09:37.500

Kritisk tenkning er at du stiller spørsmål med det som blir sagt.

09:37.500 --> 09:45.500

Da må du hemme den impulsen, og «go with the flow» og si det samme som alle andre.

09:45.500 --> 09:51.500

Du må tørre å tenke andeledes, du må skifte oppmerksomhet fra en ting til en annen.

09:51.500 --> 09:55.500

For mot og kritisk tenkning trenger man selvregulering.

09:55.500 --> 10:05.500

Så å si at vi heller skal fokusere på mot og kritisk tenkning i stedet for selvregulering, da har du litt misforstått hva det innebærer selvregulering og eksekutivfunksjon.

10:05.500 --> 10:09.500

Så det har nesten vært litt misforstående om hva begrepet betyr?

10:09.500 --> 10:14.500

Ja, og det har vi jo en jobb å gjøre med forskere, å forklare hva det er for noe.

10:15.500 --> 10:23.500

Forskning viser at barnes selvregulering utvikler seg veldig raskt i tre-femårsalderen.

10:23.500 --> 10:34.500

Hva er det personale i barnehagen, kanskje også foreldre, kan tenke på når det gjelder å fremme barnes selvregulering?

10:35.500 --> 10:38.500

Ja, det er jo veldig mye.

10:38.500 --> 10:41.500

Nå skal jeg bare tenke og si litt generelt.

10:41.500 --> 10:46.500

Først for dette med å gi barn emosjonell støtte, det er liksom grunnlaget.

10:46.500 --> 10:51.500

Hvis barn skal utvikle seg, så må de trives og oppleve trygghet.

10:51.500 --> 11:00.500

Så det at barn får den tryggheten fra personale eller foreldre som de trenger, det er nummer en.

11:00.500 --> 11:12.500

Det kan gå på sånne ting som et barn som kanskje har litt lave selvregulering og slår et annet barn.

11:12.500 --> 11:18.500

Så gjelder det som voksen og for fattigere at det ligger bak denne atferden.

11:18.500 --> 11:24.500

For det barnet har kanskje litt manglende lekekompetanse, noe som gjør at det ofte blir ekskludert i lek.

11:24.500 --> 11:29.500

Det barnet blir trist, frustrert og sint.

11:29.500 --> 11:33.500

Og så blir handlingen at det slår.

11:33.500 --> 11:44.500

Hvis du da som voksen bare korrigerer den handlingen og setter grenser uten å forstå hva som ligger bak handlingen,

11:44.500 --> 11:49.500

så vil det barnet ikke få forståelse av, eksept for sine følelser.

11:49.500 --> 11:57.500

Det vil dermed ikke få støtte til å kunne utvikle den reguleringen som de trenger.

11:57.500 --> 12:01.500

Så det med emosjonelle støtte er utrolig viktig at det ligger i bånd.

12:01.500 --> 12:11.500

Andre ting kan være dette med hvordan en avdeling, eller hjemme, organiserer og strukturerer miljøet.

12:11.500 --> 12:22.500

Er vi tydelige i hva forventningene vi har til barn på en avdeling, så er det greit at vi har litt lov og reglerhold på å si for hva vi lover å gjøre og ikke gjøre.

12:22.500 --> 12:24.500

Det er noe barnet vet.

12:24.500 --> 12:29.500

Det kan også gå på overgang fra måltid til uteløk.

12:29.500 --> 12:35.500

Det er voksne til stede at det er noe som flyter godt, og barn blir veileder i disse overgangene.

12:35.500 --> 12:44.500

Alle disse strukturelle tingene med å støtte hvordan barnets regulering blir støttet, og hvordan den kommer til uttrykk i situasjonen.

12:44.500 --> 12:52.500

Så vet vi også at dette med hvordan vi støtter barns utvikling og læring er viktig.

12:53.500 --> 12:59.500

For eksempel det eksempelet jeg hadde med en gutt som ikke har god nok lekekompetanse,

12:59.500 --> 13:02.500

da må de voksne være tett på ham.

13:02.500 --> 13:06.500

Selvregulering er utrolig viktig for lekekompetanse.

13:06.500 --> 13:13.500

Du må tjene deg inn på de andre, du må huske replikker, du må følge med på hva som skjer i rolleleken.

13:13.500 --> 13:18.500

Barn som har lav selvregulering har ofte utfordringer med det,

13:18.500 --> 13:23.500

og da må de voksne som jobber i barnehagen støtte og være tett på i lek.

13:25.500 --> 13:30.500

I tillegg har vi hatt et forskningsprosjekt der vi har mange aktiviteter,

13:30.500 --> 13:35.500

som Rødt lys, Kongen befaler, og mer regelleker,

13:35.500 --> 13:40.500

som vi også tenker er en bra ting å gjøre for å støtte barns utvikling av selvregulering.

13:41.500 --> 13:49.500

Så det med regellek er noe man kan ta opp i barnehagen og gjøre mer av for å fremme barns selvregulering?

13:49.500 --> 13:50.500

Absolutt!

13:50.500 --> 13:55.500

Jeg tenker alle slags aktiviteter som utfordrer barnet litt,

13:55.500 --> 14:00.500

som øker i kompleksitet, som blir mer vanskelig og kompleks etter hvert,

14:00.500 --> 14:04.500

og som får barnet til å være engasjert og bli med på det,

14:04.500 --> 14:12.500

er det en bra øvelse i å hemme impulset, bruke arbeidsminnet og skifte fra den ene regelen til den andre.

14:12.500 --> 14:17.500

Vi vet også fra forskning at det er andre typer intervensjoner,

14:17.500 --> 14:20.500

som intervensjoner med mye fysisk aktivitet,

14:20.500 --> 14:24.500

intervensjoner der barn lærer seg strategier,

14:24.500 --> 14:28.500

det er gjerne litt mer aktuelt for litt eldre barn i første klasse,

14:28.500 --> 14:31.500

men for såvitt også i barnehagen,

14:31.500 --> 14:35.500

at de lærer seg strategier, at de lærer å planlegge,

14:35.500 --> 14:42.500

de lærer seg å sette mål, og hva skal jeg gjøre når jeg ikke får til å rekke de målene med en gang?

14:42.500 --> 14:48.500

Hvordan kan jeg komme meg gjennom oppstakler?

14:48.500 --> 14:51.500

Utfordringer!

14:51.500 --> 14:53.500

Utfordringer på norsk!

14:54.500 --> 15:01.500

Det viser forskning kan ha effekt særlig for barn som gjerne utvikler seg litt atypisk,

15:01.500 --> 15:07.500

så barn med spesielle behov kan ha nytte av sånne strategier og lære seg det.

15:07.500 --> 15:12.500

Vi vet også at eksponering til natur,

15:12.500 --> 15:15.500

gå ut i barnehagen, ut i naturen,

15:15.500 --> 15:18.500

det har både en stressregulerende effekt,

15:18.500 --> 15:22.500

og vi vet jo at stress skal vi til alle tider unngå.

15:22.500 --> 15:29.500

Stress er veldig skadelig for utviklingen av selvregulering,

15:29.500 --> 15:33.500
og det påvirker selvregulering der og da.

15:33.500 --> 15:36.500
Er vi stresset, er barnet stresset,

15:36.500 --> 15:39.500
så er det vanskelig å utøve selvregulering,

15:39.500 --> 15:42.500
og vanskelig å lære selvregulering.

15:43.500 --> 15:46.500
Du er inne på det litt, Dagny,

15:46.500 --> 15:50.500
men hvis et barn har dårlig selvregulering,

15:50.500 --> 15:54.500
kan man tenke at det er løpekjørt?

15:54.500 --> 16:00.500
Eller er det ting som foreldre og ansatte i barnehagen kan gjøre spes?

16:00.500 --> 16:02.500
Du nevnte jo noen eksempler,

16:02.500 --> 16:04.500
hva er det viktig å tenke på da?

16:04.500 --> 16:07.500
Jo, jeg nevnte jo noen eksempler,

16:08.500 --> 16:15.500
kanskje det viktigste å tenke på er at barn har veldig ulik modning

16:15.500 --> 16:17.500
i forhold til selvregulering,

16:17.500 --> 16:20.500
og også disponert ulikt for hvordan selvreguleringen er.

16:20.500 --> 16:24.500
Så vi må ikke alltid tenke at det vi forventer er det samme

16:24.500 --> 16:26.500
av alle femåringer.

16:26.500 --> 16:31.500
En femåring kan like godt ha en modenhet som en treåring i sin utvikling.

16:31.500 --> 16:35.500
Så det er noe med hvordan vi tilnærmer oss barn

16:35.500 --> 16:38.500
der de er i sin modenhet.

16:38.500 --> 16:40.500
At vi ikke har for høye forventninger,

16:40.500 --> 16:44.500

men at vi skjuler oss inn på der de er i sin utvikling.

16:44.500 --> 16:48.500

Vi vet jo også at barn som strever med selvregulering,

16:48.500 --> 16:53.500

de kan få mye negativ feedback.

16:53.500 --> 16:57.500

Og da har Pianta et begrepssettet banking time,

16:57.500 --> 17:02.500

for det betyr at barn som får mye negativ feedback,

17:02.500 --> 17:05.500

fordi de ofte har konflikter,

17:05.500 --> 17:08.500

de hører ikke på beskjed som blir gitt,

17:08.500 --> 17:13.500

de trenger vi som voksne å virkelig jobbe med relasjonen.

17:13.500 --> 17:15.500

Og det er det vi gjør når det er banking time.

17:15.500 --> 17:19.500

Vi jobber med å få den gode relasjonen til dette barnet.

17:19.500 --> 17:21.500

Og det uttrykket der, sånn jeg forstår det,

17:21.500 --> 17:23.500

handler vel mer om å sette inn i banken,

17:23.500 --> 17:26.500

for det kan jo høres skummelt ut kanskje.

17:26.500 --> 17:28.500

Var det sånn for deg som ikke kjenner til uttrykket?

17:28.500 --> 17:31.500

Ja, det handler om å sette inn i banken

17:31.500 --> 17:36.500

og bygge opp den gode relasjonen til barnet.

17:36.500 --> 17:38.500

For en trenger jo også grensesetting.

17:38.500 --> 17:41.500

Et barn som gjerne har nofte i konflikter,

17:41.500 --> 17:43.500

må sette mer grenser for.

17:43.500 --> 17:45.500

Eller som ikke hører på en beskjed,

17:45.500 --> 17:49.500
så må vi hjelpe de barna til å følge opp det som blir sagt.

17:49.500 --> 17:52.500
Men jo mer vi korrigerer,

17:52.500 --> 17:57.500
og hvis vi ikke opparbeider den gode relasjonen til barnet,

17:57.500 --> 18:01.500
så vil barnet få alt for mye negativ tilbakemelding.

18:01.500 --> 18:03.500
Det er en måte.

18:03.500 --> 18:07.500
Ellers er det jo det at disse barna må vi være tett på.

18:07.500 --> 18:09.500
Vi må støtte de overgangene.

18:09.500 --> 18:12.500
Det nytter ikke å stå i et annet rom og rope til dem.

18:12.500 --> 18:17.500
Vi må være så nære at vi kan beilede dem fysisk

18:17.500 --> 18:20.500
inn på badet for å vaske hender,

18:20.500 --> 18:22.500
i stedet for å bare gi beskjed.

18:24.500 --> 18:27.500
Det er jeg veldig enig i.

18:27.500 --> 18:29.500
Det vi også må huske er at,

18:29.500 --> 18:31.500
ja, det er barn med god selvregulering,

18:31.500 --> 18:34.500
og det er barn med litt dårligere selvregulering.

18:34.500 --> 18:39.500
Og vi alle voksne har en slags gjennomsnitt av selvregulering.

18:39.500 --> 18:41.500
Men vi må huske at

18:44.500 --> 18:47.500
over det gjennomsnittet vi har,

18:47.500 --> 18:49.500
over tid, så fluktuerer det også.

18:49.500 --> 18:51.500
Det kan fluktuere fra dag til dag.

18:51.500 --> 18:55.500

Den ene dagen er du litt mer selvregulert enn den andre dagen.

18:55.500 --> 18:58.500

Det kan fluktuere innenfor en dag.

18:58.500 --> 19:01.500

Så barn kan være veldig selvregulert på morgenen.

19:01.500 --> 19:03.500

Så skjer det noe i omgivelsen,

19:03.500 --> 19:07.500

som gjør at du plutselig får problemer på ettermiddagen med selvregulering.

19:07.500 --> 19:10.500

Det vet vi faktisk ganske lite om.

19:10.500 --> 19:15.500

Det er veldig lite forskning på hvordan selvregulering utvikler seg

19:15.500 --> 19:18.500

fra moment til moment.

19:18.500 --> 19:21.500

Fra situasjon til situasjon, fra kontekst til kontekst.

19:21.500 --> 19:24.500

Det kan være at barnet er veldig selvregulert i barnehagen.

19:24.500 --> 19:27.500

Kommer det til SFO, så skjer det noe helt annet.

19:27.500 --> 19:30.500

Eller omvendt. Veldig selvregulerte sosiale situasjoner.

19:30.500 --> 19:33.500

Men i skolebenken får du problemer.

19:33.500 --> 19:36.500

Så det er noe vi må holde regning med.

19:36.500 --> 19:39.500

Og vi må anerkjenne at det kan ha skjedd noe

19:39.500 --> 19:42.500

som gjør at barnet akkurat der og da har litt dårlig selvregulering.

19:42.500 --> 19:45.500

Men det kommer til å gå bra etterpå.

19:45.500 --> 19:51.500

Vi må finne ut hvordan vi kan hjelpe barnet i momentet,

19:51.500 --> 19:56.500

der og da, med å klare å få tag i sin egen selvregulering,

19:56.500 --> 19:59.500

den gjennomsnittet, og bruke den i situasjonen.

19:59.500 --> 20:02.500

Det vet vi veldig lite om, så det har vi lyst til å forske mer på

20:02.500 --> 20:04.500
på Læringsmøtesenteret.

20:04.500 --> 20:07.500
Kanskje det kommer mer forskning på akkurat det.

20:07.500 --> 20:10.500
Men når det gjelder forskning, dere har jo begge to levert POD

20:10.500 --> 20:15.500
relativt nylig, innenfor det tidsbegrepet nylig.

20:15.500 --> 20:19.500
Begge to har skrevet om dette temaet, selvregulering.

20:19.500 --> 20:22.500
Kan dere fortelle litt om hva dere fant ut

20:22.500 --> 20:26.500
og forsket på, og kan begynne med deg, Dagny?

20:26.500 --> 20:31.500
I min doktorgrad fant jeg blant annet

20:31.500 --> 20:37.500
at barns selvregulering i overgangen fra barnehage til skole,

20:37.500 --> 20:42.500
med å predikere hvordan de klarer seg på nasjonale prøver

20:42.500 --> 20:46.500
i lesing, blant annet, i leserforståelse.

20:46.500 --> 20:49.500
Det vil si at de som har god selvregulering

20:49.500 --> 20:54.500
i den tidlige alderen, har også bedre leserforståelse.

20:54.500 --> 20:57.500
Dette var i femteklasse, de nasjonale prøvene var.

20:57.500 --> 21:03.500
Så hvis de har god selvregulering, blir de mest sannsynlig bedre til å lese?

21:03.500 --> 21:06.500
Ja, det var det det funnet var.

21:07.500 --> 21:11.500
Diva, hvis du kan fortelle litt om din P.O.D.

21:11.500 --> 21:15.500
En av hovedfunnene i min P.O.D. var at vi fant en veldig

21:15.500 --> 21:19.500
sterk og robust sammenheng mellom selvregulering og matematikk.

21:19.500 --> 21:23.500
Det er noe som flere forskere finner.

21:23.500 --> 21:26.500

Det er litt mysteriøst, vi har noen teorier,

21:26.500 --> 21:30.500

men vet ikke helt hvorfor akkurat den relasjonen er litt sterkere

21:30.500 --> 21:35.500

og litt mer robust enn den relasjonen mellom selvregulering og leseferdigheter.

21:35.500 --> 21:42.500

En av teoriene er at matematikk er noe som blir litt mer komplekst over tid.

21:42.500 --> 21:48.500

Å gjenkjenne tall og tallrekker blir automatisert,

21:48.500 --> 21:52.500

og når noe er automatisert, så trenger man ikke så mye selvregulering lenger.

21:52.500 --> 21:57.500

Men ellers blir det litt enkelt vanskeligere og vanskeligere med matematikk.

21:57.500 --> 21:59.500

Det bygger på hverandre.

22:00.500 --> 22:06.500

Mens visse leseferdigheter, som for eksempel fonologisk bevissthet,

22:06.500 --> 22:11.500

å gjenkjenne bokstaver og avkoding,

22:11.500 --> 22:16.500

det er såkalte ferdigheter som er begrenset

22:16.500 --> 22:19.500

i og med at de blir veldig fort automatisert,

22:19.500 --> 22:21.500

eller de skal bli fort automatisert.

22:21.500 --> 22:27.500

Barn skal lære å avkode og lære å gjenkjenne lyder i ord,

22:27.500 --> 22:30.500

og når de kan det, så går det automatisk.

22:30.500 --> 22:34.500

Alt som går automatisk, trenger i mye mindre grad selvregulering.

22:34.500 --> 22:38.500

Selvregulering trengs mest når noe blir komplekst,

22:38.500 --> 22:41.500

når noe er nytt, når det er ekstra vanskelig.

22:41.500 --> 22:47.500

Matematikk har den iniaturen i seg at det blir mer og mer komplekst.

22:47.500 --> 22:53.500

Det er en av de grunnene til hvorfor vi finner så sterk sammenheng

22:53.500 --> 22:57.500

mellom selvregulering og matematikk.

22:57.500 --> 23:00.500

Det er også mye språk i matematikk.

23:00.500 --> 23:03.500

Det kan ha noe å si.

23:03.500 --> 23:07.500

Når vi vet at selvregulering er bra og viktig for barn,

23:07.500 --> 23:11.500

både i lek, som du har vært inne med, Ragnhild,

23:11.500 --> 23:16.500

men også for senere leseverståelse og matematiske ferdigheter,

23:16.500 --> 23:20.500

målet må være at vi som er rundt barnet,

23:20.500 --> 23:24.500

både foreldre og ansatte i barnehagen og etterhvert skolen,

23:24.500 --> 23:29.500

skal hjelpe å fremme selvregulering.

23:29.500 --> 23:34.500

Hva er skolehjem eller barnehagehjem samarbeider?

23:34.500 --> 23:39.500

De ansatte i barnehagen og skolen vet kanskje mer om selvregulering nå,

23:39.500 --> 23:41.500

men vet foreldre det?

23:41.500 --> 23:46.500

Det er kanskje også en viktig rolle her.

23:46.500 --> 23:49.500

Hva tenker du, Ragnhild?

23:49.500 --> 23:54.500

Kan barnehagen informere foreldre mer om hvorfor dette er viktig?

23:54.500 --> 23:57.500

Hva kan de gjøre hjemme?

23:57.500 --> 24:01.500

Det er det jo.

24:01.500 --> 24:06.500

Det vil gjelde det samme hjemme som i barnehagen.

24:06.500 --> 24:12.500

Det er det samme, å ha gode hjemmemiljøer som støtter barns utvikling,

24:12.500 --> 24:16.500

er emosjonelt støttende og har gode strukturer,

24:16.500 --> 24:20.500

sånn som i barnehagen hjelper barn hjemme.

24:20.500 --> 24:26.500

Selvfølgelig vil dette med et godt samarbeid mellom foreldre og barnehage.

24:26.500 --> 24:32.500

Der er det absolutt, om foreldre ikke har så god kunnskap om selvregulering,

24:32.500 --> 24:38.500

så tenker jeg at det å få veiledning fra barnehagen er superviktig.

24:39.500 --> 24:46.500

Når du har kunnskap, vil du bedre forstå barna sin væremåte.

24:46.500 --> 24:50.500

Da kan du lettere forstå hva du skal gjøre for å støtte dem.

24:50.500 --> 24:57.500

I tillegg er dette med overgangen til skole og samarbeidet som skjer

24:57.500 --> 25:02.500

fra barnehage, foreldre og skole, at det er god informasjon

25:02.500 --> 25:05.500

for å støtte barn best mulig.

25:06.500 --> 25:10.500

Barnehagen har kanskje en rolle med å informere,

25:10.500 --> 25:14.500

ha informasjonsmøter til foreldre om ulike temaer,

25:14.500 --> 25:16.500

som blant annet selvregulering.

25:16.500 --> 25:17.500

Absolutt.

25:17.500 --> 25:21.500

Jeg skulle gjerne ønske vi kunne snakke veldig lenge om dette temaet,

25:21.500 --> 25:23.500

for jeg synes det er veldig spennende.

25:23.500 --> 25:26.500

Vi må dessverre runde litt av.

25:26.500 --> 25:33.500

Kan vi komme med en oppfordring avslutningsvis til ansatte i barnehagen,

25:33.500 --> 25:36.500

kanskje for foreldre, hva konkrete jeg kan gjøre?

25:36.500 --> 25:38.500

Du har jo vært inne på det nå.

25:38.500 --> 25:41.500

Litt sånn siste oppfordring.

25:42.500 --> 25:44.500

Du kan begynne, Ragnhild.

25:44.500 --> 25:48.500

Jeg sa på tenkende for en gang, men jeg tenkte jeg kunne begynne med ...

25:48.500 --> 25:51.500

Grunnlaget må jo være at de har en god forståelse av selvregulering.

25:51.500 --> 25:55.500

Det finnes masse ressurser på Læringsmiljøsenderets hjemmeside

25:55.500 --> 25:57.500

om selvregulering.

25:57.500 --> 25:59.500

Så les deg opp, prøv å forstå hva det er.

25:59.500 --> 26:04.500

Hvis du forstår hva det innebærer, så klarer du bedre å forstå barnet,

26:04.500 --> 26:08.500

forstå avtverten til barnet og klare å støtte barnet.

26:08.500 --> 26:10.500

Det burde være grunnlaget.

26:10.500 --> 26:13.500

Det finnes mange kjekke bøker om selvregulering.

26:13.500 --> 26:16.500

Så les deg opp og prøv å forstå.

26:16.500 --> 26:19.500

Jeg er så enig i kunnskapen.

26:19.500 --> 26:22.500

Å vite at barn er ulike i moden.

26:23.500 --> 26:26.500

Du er jo med i en film,

26:26.500 --> 26:29.500

selv om du kanskje ikke vil at jeg skal nevne det her.

26:29.500 --> 26:33.500

Filiorum har jo også en ressurserside der det er en film,

26:33.500 --> 26:35.500

der du er med, Ragnhild.

26:35.500 --> 26:37.500

Det er veldig mange oppgaver,

26:37.500 --> 26:40.500

spesielt rettet mot ansattebarnene,

26:40.500 --> 26:42.500

som man kan gå inn og se.

26:42.500 --> 26:46.500

Vi vil legge link til denne podcasten,

26:46.500 --> 26:50.500

så folk som hører på kan gå inn og se.

26:50.500 --> 26:55.500

Da vil jeg bare si tusen takk til dere for at dere ville komme her i dag.

26:55.500 --> 26:57.500

Tusen takk.