



Refleksjonsbrev

Marihøna

Oktober 2023

«*Han er lei seg*»

Å bli kjent med, og å kunne sette navn på følelsene våre er viktige verktøy for å kunne snakke sammen. Her på Marihøna har vi store og mange følelser. Mange gode, men også noen som kan være litt vanskelige. Å hjelpe barna til å sette ord på følelsene kan gjøre noe som kan være litt skremmende og uforståelig til noe mer definerbart og dermed også håndterbart. Gode relasjoner er alfa-omega og nøkkelen vi trenger for å kunne jobbe godt med følelseslivet og alt som rører seg i kropp og sjel. Tryggheten er vår indre ressurs og når barn føler seg trygge i relasjoner til voksne som forstår dem og hjelper når noe er vanskelig og trist blir det som en slags motstandskraft og ressurs som de kan bære med seg videre i livet. Evnen til selvregulering, særlig av følelser, har mye med hvordan barn greier å leke og samspille med jevnaldrende, hvordan de utvikler sin sosiale kompetanse og hvordan de greier å tilpasse sin sosiale atferd til hva som er lurt og akseptabel atferd i ulike situasjoner.

Her på Marihøna er vi veldig opptatt av hvordan vi har det og snakker mye om følelser. Vi koser og klemmer på hverandre når vi har det vondt og er oppmerksomme på hvilke følelser som kommer til uttrykk. Det som er vanskelig er å regulere seg når følelsene selv tar overhånd. Det kan fort hende at det kan komme en liten dytt, at vi slår hverandre eller at vi står å skriker til hverandre fordi vi ikke finner riktige ord eller handlinger. Her gjelder det å være tilstedeværende voksne som kan støtte og veilede slik at følelsene kan bli regulert ned – dermed vil hjernen lagre erfaringer for hvordan regulere seg ned når man blir overveldet av vanskelige følelser.

Vi skal snart ta i bruk noe som heter «grønne tanker – glade barn» som er et verktøy med blant annet en rød og en grønn bamse som gjør at arbeidet med følelser konkretiseres for barna. Vi gleder oss til å fortsette med denne reisen om følelser og bli bedre kjent med oss selv og hverandre.



«I dag har jeg bare lekt»

Hva er det som rører seg i leken i barnehagen og har barna «bare» lekt? Vi på Marihøna har fokus på relasjoner gjennom møteplasser og leken er barnas hovedaktivitet og danner grunnlagt for deres sosialisering, utvikling, læring og danning. Vi skal leke oss gjennom hverdagen og leken er dermed sentral for vår grunnleggende menneskelige utdanning og vår viktigste læringsarena. Vi Marihøner lærer best i samhandling og samtale med andre, i et godt fysisk og psykososialt læringsmiljø. Lek med jevnaldrende og relasjoner til både store og små står helt sentralt. Vi lærer gjennom egen aktivitet, gjennom utprøving og erfaring, og gjennom å observere andres handlinger.

Vi spoler frem til start – så hva i alle dager betyr det når barna deres sier at de «bare har lekt i barnehagen»? Her ligger det utallige læringsmuligheter.

- Samarbeid
- Løse konflikter
- Utvikle sosial kompetanse
- Brukt kroppen sin
- Utvikle vennskap
- Oppleve den gode barndommen
- Øvd på nye ord og uttrykk
- Brukt fantasien sin
- Øvd på turtaking



Listen kunne sikkert fortsatt i det uendelige, men det er her, i leken, at vi skaper **MAGI!** Disse stundene handler jo ikke bare om lek, men også om læring. Vi tar med oss så mange nye erfaringer hver dag som gjør at vi stadig utvikler oss i nye retninger. Vi deler erfaringer, vi tester ut ting som vi har hørt og sett og vi får reaksjoner i en gruppe med venner som vi har gode og trygge relasjoner til. Finnes det en bedre læringsarena? Vi tror neppe det.

Og vi Marihøner vi kan leke i timesvis, overalt hvor vi er. Ved bordet, i samling, på stelletbordet, på vei til skogen. Og det skyldes en ting – vi klarer ikke å la vær! Det er så viktig for oss, og vi har en iboende trang inni oss alle. Vi bare MÅ leke.

Gjennom lek, sosial kompetanse og læring skal vi støtte opp og bygge en grunnmur av trygghet, god selvfølelse og tillitt. Dette er fundamentet som skal ruste Marihønene gjennom livet.

Se på oss!

