

GALLERIVANDRING

STYRERNETTVERK BARNEHAGE

SORTLAND, 1. NOVEMBER

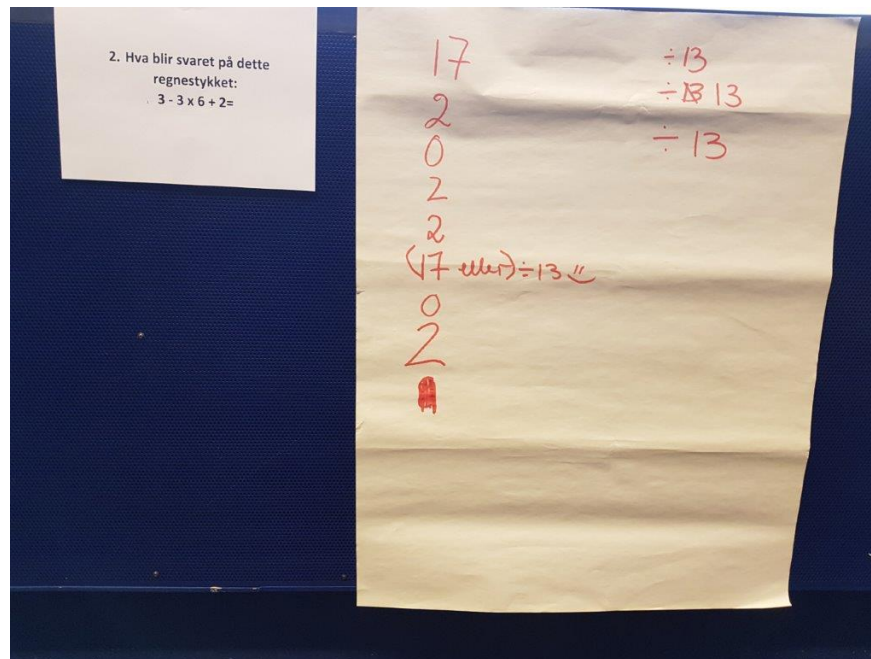
Hva er det som kan fremme livsmestring?

1. Hva er det som kan fremme livsmestring?

Humor
Glede
verdsett
anerkjennelse
medisitte
viktig for andre
takke motgang
balanse i livet
trivsel
Trygghet
Tilnærhet
Fysisk og Psykisk aktivitet
Erfaring
Kjærlighet
Føle at andre vil en vel
Få utfordringer
Mestring
Bli trodd på
Bli hørt
Gode rammer for LEK.
Få motstand
Hjelp/støtte til å endre uhensiktsmessig adferd
Økonomisk forutsigbarhet

- Vennskap
- Takle utfordringer
- Spille hverandre god
- Gode erfaringer
- Tilbakemeldinger/ros
- Godt arbeidsmiljø
- bli sett/møtt hver dag
- Ja ansvar/ta ansvar
- realistiske forventninger
- Selvironi (for voksne)
- Omsorg
- TRYGGE HAUN
- Røddin (voksne)
- Respekt
- musikk og dans
- kulturelle opplevelser
- en god sparringspartner
- en god kollega
- en jobb å gå til.

Hva blir svaret på dette regnestykket?



Hva er god helse?

3. Hva er god helse?

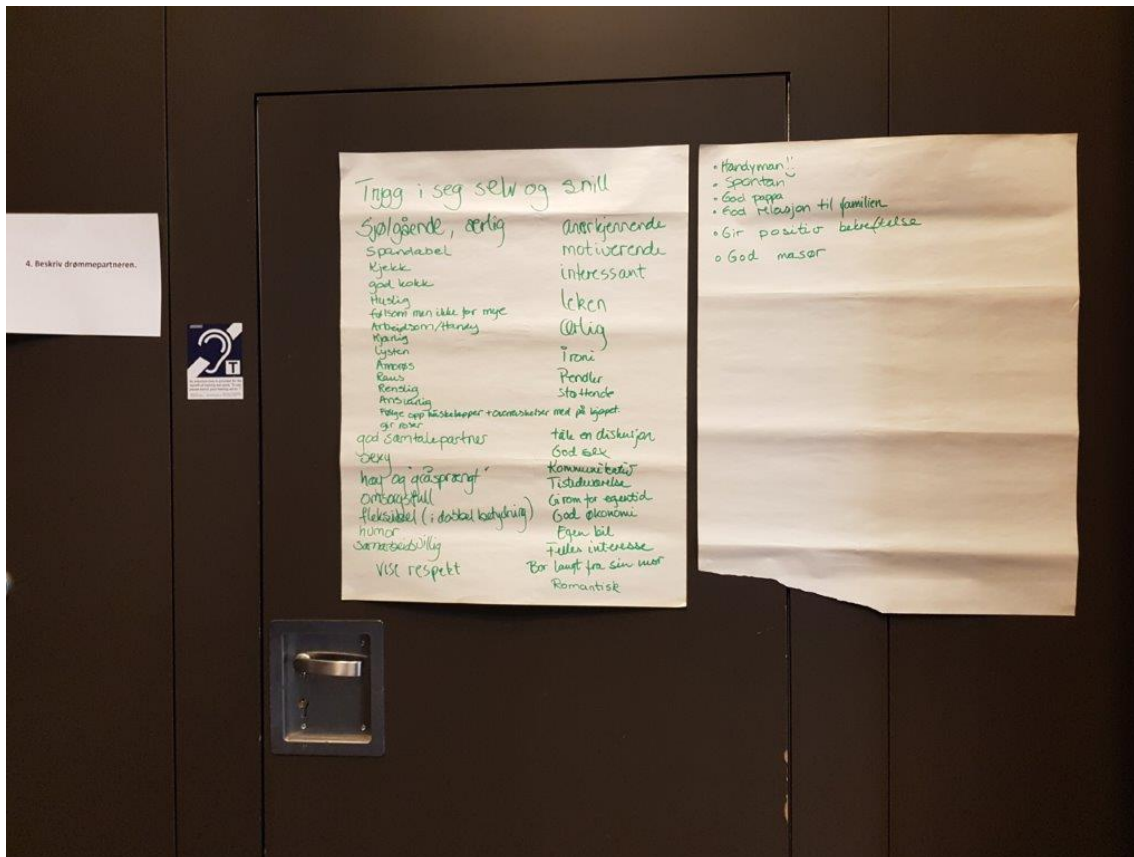
Trygghet
Eiende
Venner
Livsmestring
Samarbeid
tilhørighet
utfordringer
aktivitet
ro
matlyst
kjørlighet
omsorg
gangferhet
Trivsel
god seurtelse

Samvær
familie
bli sett
hvile
fysisk aktivitet
småbrø
positiv arbeidsmiljø
god kommunikasjon
latter/humor
nytte øyeblikket-tevna

kroppen fungerer
lys
til nytte for andre
balanse/harmonisk
tilfredshet
Gruppetilhørighet
Godt kosthold
Puls!

Passer utamin/jerninnh. i blodet
Søvn
bestevenn
• Ha det bra
• Bevegelse
• Gode relasjoner
Kontroll over livet sitt
overskudd
roikunst
• fremtidstro
• individuelt
• Være god nok
• ha en verdi.

Beskriv drømmepartneren



Hva er det som kan hemme livsmestring? (I)

5. Hva er det som kan hemme livsmestring?

Begrense aktivitet

Arvisning

Bli utsatt for krenkende adferd

Ikke møte motstand - ikke fått utr.
motstandskraft.

Ikke fått ansvar.

Ingen / få mestingsopplevelser

mangel på kjærlighet
opplevte traumer

Dårlig fysisk og psykisk helse

Mangel på tilhørighet
misforhold mellom ansvar og myndighet

tidsmangel.

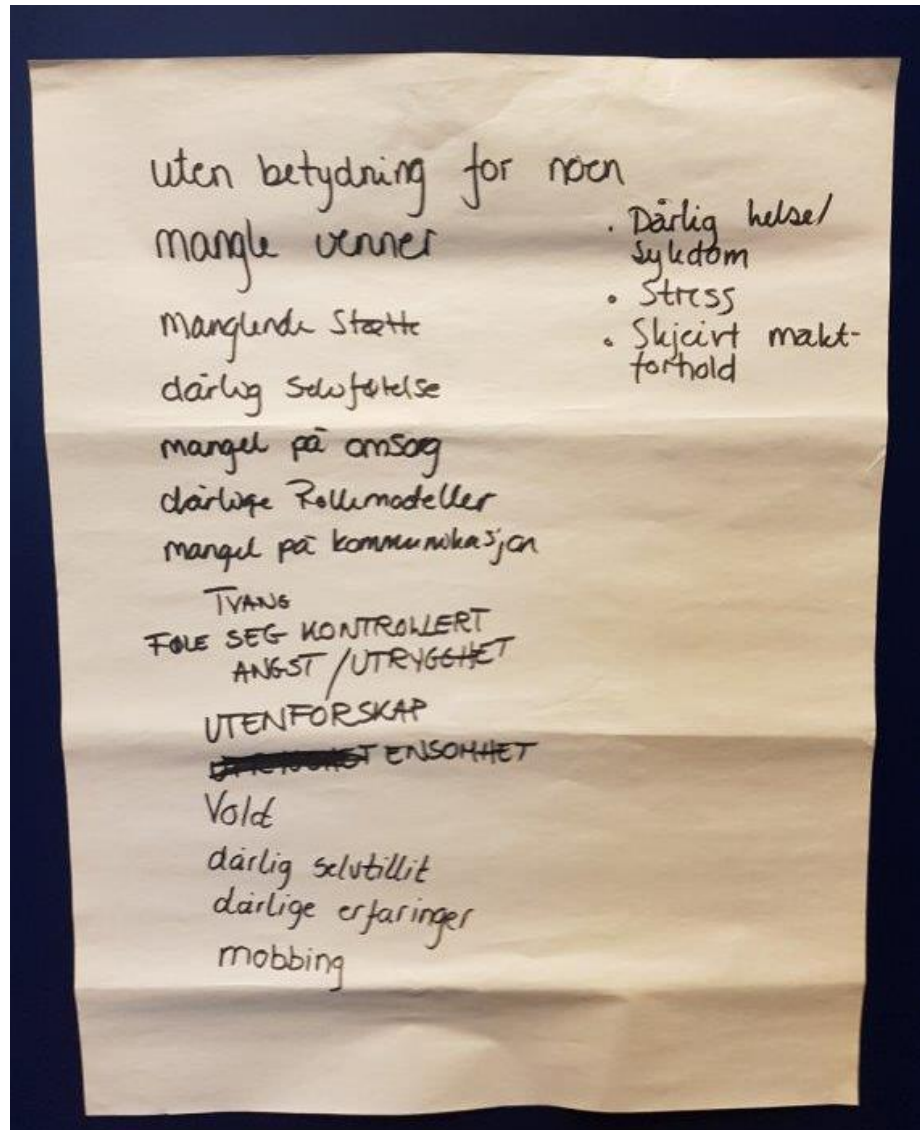
misforhold mellom oppgaver og kompetanse.

Voksens holdninger i møte med barn

Dårlig kommunikasjon

Urealistiske krav
Oversett

Hva er det som kan hemme livsmestring? (2)



Hva ser du på bildet?

6. Hva ser du på bildet?



- Katt
- Hus
- Rette
- Over
- Tenner
- Værnar
- Ører
- Føtt
- Nese
- Hode
- Pupiller

Smil

Sinne

Svart

Hvitt

Tunge

Mykhet

Trekant

Sirkler

Nysgjerrighet

Hamster
Gatas skrekk (sang)
Ugle/hulbro
kontraste -
bever

UVennlig

Rev

mann

vinger

Kroppsdel

"fanget"

ei katt

ei mun

Byern
Kerin
Intense øyer
bestenhet/myndighet
jakt
målretta
neser
drikke
overtr
KAMEK
ROYSKATT
MÅR
Bever
Sommerfuglvinger

Hva skaper trygghet hos barn?

7. Hva skaper trygghet hos barn?

- rutiner
- trygge voksne
- lik praksis (grønn)
- anerkjennelse
- sensitive voksne
- Imatekommende voksne
 - tydelige voksne
 - trygg base
- Forutsigbarhet
- glede
- Forståelse
- lek og aktivitet med andre barn
- konsekvens
- engasjement
- realistiske utfordringer - mestring
- vennskap / omsorg
- Tilhørighet
- sett og hørt
- gode hjelpere

- omsorg
- tillit
- klare rammer
- varme voksne
- tilstedeværende voksne
- kjerlig omsorg
- nærvær
- varme / smil
- fredstider

- følelse av trygghet
- et farg/armbånd
- opplyst med bestemmelse
- stabilitet
- bli ventet på

- åpenhet
- ranspekt
- ryddighet
- tillit
- Sammen med og borte
- årlighet
- STABILITET
- KLEM
- OMSIKT

Hvorfor er relasjoner viktige for barn?

8. Hvorfor er gode relasjoner viktig for barn?

Skape trygghet

- " - tilhørighet
kivsmestring på øyet
Pos. uttrykkelig

Egenverdi, selvfølelse
Trygge barn tør å utfordre
sosialt samspill
Vennskap

Bekreftelse av egenverdi

Opplevelse av å bli sett

Gir glede og ærskjendelse

Utvikle godt selvbilde

Erfare å være del av et fellesskap

Gir gode relasjoner erfaringer

Tro på seg selv

God selvfølelse

- Selvhverdelse
- Utvikle empati
- Utvikle sosiale ferdigheter
- Gode venner
- Fremtidsro
- Sta imot gruppepress

• For å bygge god psyk. helse

• For å kunne sette egne grenser

• Føle seg likt

• Trivsel

• Tåle/takle motgang/motgang

• Det å tørre å si ifra...

• Gode forbilder gir gode verdier

Hvordan skape tilhørighet i barnehagen?

9. Hvordan skape tilhørighet i barnehagen?

- Bli SETT
 - INKLUDERING
 - VENNSKAP
 - MEDBESTEMMELSE
 - FØLELSE AV NESTRING
 - FØLE AT MAN BIDRAR POS. OG ER VIKTIG I/FØR GRUPPA
 - GJENKJENNELSE
 - Medvirkning
 - Bli hørt
 - Egenverdi
 - Skape gode, felles opplevelser
 - Gi gode rammer for lek
 - Opplevelse som gir utvikling og utfordringer
 - snakke også om dem som ikke er tilstede
 - anerkjenne ulikheter.
 - velkomne tett på
 - ~~try~~ skape trygghet hos foreldre
 - gjensidige forventninger
 - de voksne får ansvar
 - respekt
- Felles plattform/støstøkk
 - Sosiale tilhørings- bånd med barn, personale og foreldre
 - Jobbe mot samme mål
 - Jobbe med Vi følelsen
 - Fremsnakking
 - Felles tradisjoner
 - Godt læringsmiljø
 - gode rollemodeller
 - gode relasjoner
 - utjevne sosiale forskjeller