

Prosjekt *Kvalifisert for fremtiden* i Lørenskog kommune

Av Cecilie Stenhaug

Prosjektet startet med et grunnkurs

Grunnkurset i [DB-System®](#) er et vitenskapelig [publisert](#) kurs som går over to dager. Kurset består av forelesninger om sammenhenger mellom følelser, tanker og handlinger. I tillegg guides deltakerne gjennom mentale øvelser.

«Forskerne kaller denne hjernetreningen for selv-guidet imaginær trening. Noe som betyr at etter kurs, kan deltakerne bruke en dyp avslappet tilstand – et indre rom fri for tankestøy. Med denne hjernetreningen skal man ikke bruke denne avslappede bevissthetstilstanden for å tømme hodet for tanker, men bruke den på en målrettet måte for å jobbe med mål, eller for å endre på innlærte tankemønstre. Dette gjøres gjennom å bruke kognitive teknikker i et «vårt indre rom». At treningen er selv-guidet, betyr at man kan bruke teknikkene hjemme i egen stue, på flyet, på kontoret på jobben – uten behov for veiledning.

Det er gjennomført flere forskningsprosjekter på grunnkurset. Kort oppsummert viser [forskningen](#) at treningen gir økt evne til selvregulering – en evne som er viktig for å håndtere livet i et livsløpsperspektiv. Treningen styrker også våre kognitive funksjoner, som blant annet viser seg som økt evne til å bruke logikk for å løse problemer.

Kvalifisert for fremtiden

I tillegg til kurs, har barnehagen brukt programmet *Kvalifisert for fremtiden* som er beskrevet i boken med samme navn. Programmet består av en trinn for trinn veiledning i hvordan jobbe med voksnes samspillskompetanse og barn og unges livsmestringskompetanse.

Alle i personalgruppen har fått hvert sitt eksemplar av boken. I etterkant av kurs har personalet fått veiledning fra Deborah Borgen og Cecilie Stenhaug. Fokus har vært å integrere gode rutiner for målrettet refleksjonspraksis i personalgruppen, samt hvordan bruke samlingsopplegget beskrevet i boken.

Varme hjerter – magiske øyeblikk

Løken barnehages visjon er: «varme hjerter – magiske øyeblikk». Vi tok utgangspunkt i denne visjonen når vi startet arbeidet. Dette ved å stille spørsmål som; «hva betyr denne visjonen» «hva ønsker vi å oppnå med denne», og «hva må vi gjøre for å realisere dette?»

En ting barnehagen kom frem til, er at voksnes tilstedeværelse er viktig. Når vi er til stede med en indre ro, står vi i bedre posisjon til å gi barnet en opplevelse av å bli sett, hørt og forstått. Da kan vi legge til rette for «magiske øyeblikk». Men har vi for eksempel hatt en krangel med ektefellen før vi kom på jobb, eller hvis vi irriterer oss over en kollega, vil dette kunne påvirke vår tilstedeværelse og ro i møte med barna. Teknikkene som læres på kurset, kan brukes til å bearbeide og håndtere slike hverdagsutfordringer.

Anbjørg Helleland, som er styrer i barnehagen, gir et eksempel på hvordan hun har brukt teknikkene. Hun forteller: «En dag jeg var spesielt stresset når jeg kom på jobb, fikk jeg tips av en kollega om å bruke «mitt indre rom». Jeg lukket døren til kontoret og brukte ti minutter i «rommet mitt» for å sortere det som hadde skjedd tidligere på dagen, og etter det snudde alt seg. Fra å være en dag med en trøblete start i hjemmet, sykefravær på jobb osv., klarte jeg å snu om tankegangen helt, slik at jeg fant gode løsninger».

Ryggmargsrefleksjonen og ureflektert praksis

I tillegg til å bruke teknikken til å håndtere hverdagshendelser som dette, har personalet jobbet mye med å reflektere over innlærte tankemønstre. Det er ofte sånn, at selv om vi har mye kunnskap om hva som er bra for barn, har vi alle med oss tidligere erfaringer som kommer til uttrykk som den kjente «ryggmargsrefleksjonen». Av og til kommer ryggmargsrefleksjonen godt med, men noen ganger kommer ryggmargsrefleksjonen til uttrykk som «ureflektert praksis».

Et eksempel på dette, som ofte går igjen i barnehage og skole, er ideen om at vi må tvinge barn til å spise opp maten sin. Jo mer mat vi får i barna, jo bedre! Men denne «sannheten» er ikke basert på kunnskap om hva som er bra for barn. Kunnskap om hva som er bra for barn, forteller oss at det ikke er bra å tvinge barn til å spise opp maten sin. Faktisk kan slik praksis føre til at barn mister evnen til å kjenne igjen følelser som sult, tørst, metthet osv.

I personalgruppen snakket vi derfor mye om forskjellen på kunnskapsbasert og ureflektert praksis. Og at det kan være lurt å velge ut et tema på hver avdeling som de er ekstra bevisste på i en periode. En slags «bevisstgjøringsprosess». Flere avdelinger valgte gitte eksempler; måltidsituasjonen. En avdeling valgte å fokusere på lekesituasjonen og voksnes væremåter og tilstedeværelse med barna i lek. En annen avdeling ønsket å fokusere på voksnes væremåter i garderobesituasjonen. Hensikten med å jobbe med en slik bevisstgjøringsprosess, er å utvikle enhetlig praksis basert på kunnskap om hva som er bra for barn. For eksempel er det lettere å hjelpe barn å sette ord på følelser som tørst, sult og metthet, hvis alle på avdelingen har satt seg inn i kunnskap om og blitt samkjørte i hva som kjennetegner en god måltidsituasjon.

Det indre rommet og varige endringer

Bevisstgjøringsprosessen gikk veldig fint. Mange som jobber med barn er vant til å reflektere over egen praksis på denne måten. Men det er ikke alltid slik refleksjonspraksis fører til endring. Dette er fordi våre væremåter i møte med andre mennesker har blitt «kroppsliggjort». Erfaringer og våre tolkninger av disse har blitt til spor i hjernen, og sporene følger til slutt sin egen logikk. Selv om vi har teoretisk kunnskap om hva som er bra for barn, så sklir vi tilbake i disse sporene. Og det er her det er viktig å bruke teknikken i «det indre rommet» for å reflektere over det vi har bevisstgjort oss, for så å skape varige endringer.

Hvis vi for eksempel selv ble tvunget til å spise opp maten som barn, kan det ligge som en viktig og riktig læring. I vårt «indre rom», kan vi ha en dialog med oss selv om det vi lærte som barn, og gi oss selv en ny forståelse av hva som er pedagogisk riktig. Når man ser for seg den aktuelle hendelsen i dyp avslappet tilstand samtidig som man bruker indre kognitive teknikker, vil vi skape nye spor i hjernen i forhold til den situasjonen. Med nye spor i hjernen, vil det være lettere å gjøre nye handlinger, fordi det rett og slett ikke er gamle spor å skli tilbake i – vi har skapt nye.

Tutu og Det Magiske Rommet

Det ble ikke bare jobbet med å rydde i egen fortid og håndtere vår nåtid. De siste månedene ble brukt til å lære barna om livets oppgaver, utfordringer og mysterier.

Kvalifisert for fremtiden består av et samlingsopplegg der teknikkene i DB-System® og viktige temaer vi kan møte på i livet er presentert. Noen temaer det settes fokus på er: lek og fantasi, spøkelser under senga, vennskap, krangling, sorg og vonde hemmeligheter. Disse temaene blir presentert gjennom bilen Tutu. Han er en Mini Morris fra England som en dag bestemmer seg for å reise ut i verden for å hjelpe barn å håndtere livet.

Gjennom Tutu historiene lærer barna å bruke Det Magiske Rommet. Dette «rommet» er den samme avslappede tilstanden som voksne lærer på kurs. Barna lærer å bruke «rommet» for å hente inn ro, eller for å ha en indre dialog for å finne løsninger på oppgaver og utfordringer. Hver samling består av en Tutu historie og forslag til dialog og praktiske øvelser med barna i etterkant av historiefortellingen. Et eksempel på en praktisk øvelse kan være at barna får mulighet til å lukke øynene og ha en indre dialog i sitt magisk rom.

Styrerassistente i Løken barnehage, Tone Løkstad, forteller at alle avdelinger har hatt samlinger om Tutu. De holdt på i fire til fem uker med flere samlinger hver uke. Barna var veldig fascinert av ham, og de syntes det var spennende at han skulle hjelpe barn. De snakket om Det Magiske Rommet og hvordan vi kan bruke dette til å ha en indre dialog. Teksten var litt for detaljert for de minste barna så da brukte de voksne stikkord og fortalte med egne ord mens de så på bildene. På småbarnsavdelingene har de diktet en egen Tutu sang som de har sunget, og hver avdeling har brukt konkrete som en bil og illustrasjoner av Tutu og barna. På den ene avdelingen ble hver samling avsluttet med at barna gikk til sitt Magiske Rom for avslapning. Tone

forteller videre at de synes det er et veldig bra samlingsopplegg som de gleder seg til å repetere for barna til høsten.

Fokus på livsmestring og folkehelse i barnehagen

I rammeplan for barnehager står det at barns psykiske og fysiske helse skal fremmes i barnehagen. Videre skal barnehagen bidra til å fremme trivsel, livsglede, mestring, vennskap og fellesskap. Samtidig skal de ansatte forebygge krenkelser og mobbing. Dette innebærer at personalet har et bevisst forhold til sin egen samspillskompetanse, samt et bevisst forhold til årsaker til mobbing, krenkelser og at barn kan være utsatt for omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep.

Det har vært viktig for oss å lage et opplegg både for å jobbe med voksnes samspillskompetanse, samtidig som de voksne har et verktøy for å snakke med barn om både vennskap, mestring og fellesskap, men også omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep. Dette er viktig som en del av vårt mål om å fremme god psykisk helse og livsmestring i samfunnet. Og særlig barnehage står i en unik posisjon til å gjøre nettopp dette.

Litteratur

- Borgen, D. & Stenhaug, C. (2017). [*Kvalifisert for fremtiden*](#). Oslo: Kolofon.
- Borgen, D. & Stenhaug, C. [*Tutu og Det Magiske Rommet*](#). Oslo. Kolofon.
- [Forskning.no](#) (3. mars. 2017). Tanketeknikken som kan hjelpe mot depresjon.
- Heggdal, K. (18. januar. 2018). Trener hjernen til å møte utfordringer i barnehagen. [Artikkel – Innherred](#).
- Velikova, S. & Nordtug, B. (2018). Self-guided Positive Imagery Training: Effects beyond the Emotions—A Loreta Study. [Frontiers in Human Neuroscience](#).
- Velikova, S., Sjaaheim, H., & Nordtug, B. (2017). Can the Psycho-Emotional State be Optimized by Regular Use of Positive Imagery?, Psychological and Electroencephalographic Study of Self-Guided Training. [Frontiers in Human Neuroscience](#).
- Tutu-bilder er illustrert av [Sveen& Emberland](#).