
7 psykiske helserettigheter

Alle har en rett til en følelse av:

Identitet og selvrespekt. Følelsen av at du er noen og at du er noe verdt.

Mening i livet. Følelsen av at du er en del av noe større enn deg selv, at det er noen som trenger deg. Det kan være familie, venner, bhg, skole, nabolaget, jobben. Du kan også hente denne følelsen fra religion eller filosofi.

Mestring. Følelsen av at du duger til noe, at det er et eller annet du får til. Det er nesten det samme hva det er, bare det er noe.

Tilhørighet. Følelsen av at du hører til noen, at du hører hjemme et sted.

Trygghet. Følelsen av at du kan tenke, føle, og utfolde deg uten å være redd. Kanskje ikke alltid, men som oftest.

Deltakelse og involvering. Følelsen av at det faktisk spiller en rolle for noen andre hva du gjør og ikke gjør.

Fellesskap. Følelsen av at du har noen som du kan dele tanker, følelser, og erfaringer med, noen som kjenner deg, som bryr seg om deg og som du vet at vil passe på en når det trengs. Du er ikke alene.

Robuste barn

Robusthet er en mental styrke som arter seg på forskjellig vis, som ved at man er:

- Selvstendig
- Ansvarlig
- Sosial
- Utholdende
- Romslig

Robusthet er å kunne holde ut og ikke gi opp tross i vansker. Alle barn trenger å tilegne seg en viss mental styrke i løpet av barndommen. Robusthet er ikke det samme som å prestere noe. En prestasjon vektlegger resultatet. Robusthet dreier seg om å kunne mobilisere sine ressurser, og ressurser utvikles i løpet av en prosess. Robusthet er motsetningsfylt. Vi kan være så robuste at det går utover trivsel og livskvalitet. Robusthet rommer både sårbarhet og styrke. Målet for robusthet er barnets frigjøring i glede, trivsel, utholdenhet og fordypning.

Hvordan styrker vi barns robusthet:

- Utforske sine egne grenser, kunne si i fra, oppleve at de gjør en forskjell, og de skal lære å uttrykke følelser og behov. **Jeg styrke.**
- Utsette egne behov og vente på tur.
- Barna skal oppleve seg selv som en som kan noe, som mestrer noe
- Utvikle **motstandskraft.**
- Takle utfordringer, tåle nederlag og håndtere frustrasjoner. **Selvkontroll.**

Livsmestring.



Inkludering, trivsel og robuste barn.



I Hestehaven barnehage skal vi bidra til barns trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing.
(Rammeplanen, livsmestring og helse, 2017)

DEN AUTORITATIVE VOKSENSTILEN

Den autoritative rollen går ut på at de voksne viser varme og omsorg overfor barnet, samtidig som de er tydelige. De voksne arbeider bevisst med å utvikle gode relasjoner til barnet og viser en aksepterende holdning ved å bygge gode relasjoner preget av respekt og varme. De voksne har klare forventninger og følger opp barnet på en tydelig måte når det gjelder grenser og normer. Samtidig må de voksne balansere dynamikken mellom relasjoner og krav: Mye krav og grenser krever tilsvarende gode relasjoner». (Være Sammen)

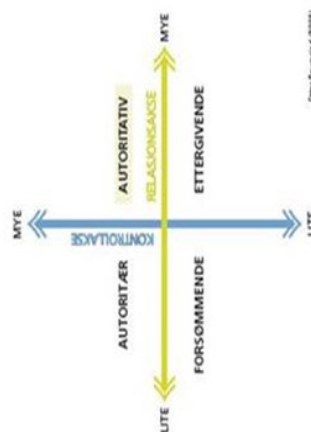
Barn som møter autoritative voksne i barnehagen og hjemme:

- Utvikler godt selvbylde
- Får god selvtillit og selvfølelse
- Utvikler mer glede og vennlighet.
- Blir demokratiske
- Får bedre selvkontroll og har større evne til å møte motgang og frustrasjoner.
- Klarer bedre å opprettholde sosiale forbindelser.
- Bli bedre på å kontrollere sterke følelser og får større motstandskraft mot krav og stress.
- Har høyere grad av evner til å ta ansvar og løse oppgaver, og oppnår bedre resultater i skole og arbeidsliv.

Autoritative voksne - hvorfor er det så magisk?



Læringsmiljøsentret



VOKSNE SOM BRYR SEG

Så tidlig som mulig skal det legges til rette for gode arenaer for relasjonsbygging mellom voksne og barn. Barn har rett på å møte voksne som tar barnas perspektiv, og som er villig til å gi av seg selv for å være en varm og grensesettende voksen.

Vi må:

- ◆ Møte ALLE barn med respekt og anerkjennelse.
- ◆ Legge til rette for småprat.
- ◆ Delta i barnas lek med glød og interesse.
- ◆ Møte barna og stille krav som samsvarer med barns fysiske og psykiske nivå.
- ◆ Se muligheter for relasjonsbygging, også når det stormer.
- ◆ Se til at alle barn får oppleve kvalitetstid sammen med en trygg voksen (Banking time)
- ◆ Ha klare og oversiktlige grenser for barna.

