

Gode relasjoner i steinerbarnehagen

-om å gi barn en god start, som følger dem videre i livet

Katharina Kruse-Jensen

Steinerhøyskolen

Barnehagelærerutdanning deltid, 2019

Antall ord: 11347

Forord

For fem år siden fikk jeg anledning til å starte på barnehagelærerstudiet på Steinerhøyskolen ved siden av jobben i Haugtussa Steinerbarnehage. Det har vært fem spennende, lærerike og fine år, som jeg snart kan se tilbake på. Jeg har møtt mange kunnskapsrike forelesere, blitt kjent med medstudenter jeg kommer til å savne og blitt innviet i mange spennende temaer og fagområder. Det har til tider vært krevende med jobb, skole og oppgaveskriving, men det har vært verdt det! Jeg ønsker å sende en stor takk til alle de flotte menneskene som jeg har rundt meg, spesielt vil jeg takke

Aksel og Kathinka, som har heiet på moren sin og kommet med ros og oppmuntring når jeg trengte det som mest.

Caroline, familie og gode venner, som har vist støtte gjennom hele prosessen med oppmuntringer, gode ord og ved å være der.

Rocketantene, mine gode barndomsvenninner, som støttet meg da jeg vurderte å starte på studiet og som har vist engasjement og interesse hele tiden.

Kari, som har ryddet bort stress og gammel programmering med sin innsikt og kunnskap.

Haugtussa Steinerbarnehage, som har gjort det mulig for meg å ta denne utdannelsen.

Frode Barkved, min veileder som har kommet med konstruktive innspill, engasjert seg og hjulpet meg gjennom bachelor-prosessen.

Innhold

Kapittel 1. Innledning.....	1
1.1. Bakgrunn for valg av tema	1
1.2. Problemstilling	2
1.3. Begrepsavklaring.....	2
1.4. Kilder.....	3
1.5. Oppgavens oppbygging	3
Kapittel 2. Teorier knyttet til relasjonsforståelse	5
2.1. Dialektisk relasjonsteori, Anne-Lise Løvlie Schibbye	5
2.2. Tilknytningsteori, John Bowlby	5
2.3. Teorier om intersubjektivitet, Daniel Stern	6
2.4. Oppsummering	6
Kapittel 3. Hvordan danne gode relasjoner?	8
3.1. Anerkjennelse	8
3.2. Gjensidighet.....	9
3.3 Tilknytning	10
3.4. Intersubjektivitet.....	10
3.5. Se barnet som et selvstendig subjekt	11
3.6. Oppsummering	12
Kapittel 4. Relasjoner og relasjonskvalitetens betydning, sett i et steinerpedagogisk perspektiv.....	13
4.1. Forbilde og etterlikning	13
4.2. Sanseopplevelser	14
4.3. Rytme	15
4.4. Anerkjennelse og gjensidighet	15
4.5. Omgivelsenes påvirkning	16
4.6. Oppsummering	17
Kapittel 5. Relasjonspsykologiske teorier	18
5.1. Synkronitet, Allan N. Schore	18
5.2. Mentalisering, Peter Fonagy.....	18
5.3. Oppsummering	19
Kapittel 6. Relasjonskvalitet og barns mentale helse	20
6.1. Nevropsykologi og hjernens funksjon.....	20
6.2. Resiliens	21
6.3. Salutogenese	22
6.4. Barnets mentale helse	22
6.5. Toleransevinduet	23

6.7. Oppsummering	24
Kapittel 7. Drøfting	25
Kapittel 8. Konklusjon og avslutning.....	31
Bibliografi	33

Kapittel 1. Innledning

1.1. Bakgrunn for valg av tema

I 2004 skjedde meget uventende forandringer i livet mitt, og mens jeg stod midt i det opplevde å få en «beskjed» om at jeg skulle jobbe i barnehage, et yrke som var meget fjernt fra mitt daværende ståsted. Ikke lenge etterpå fikk jeg jobb i Haugtussa Steinerbarnehage i Ås, og siden den gang har jeg jobbet både med de minste og de største barna i den barnehagen.

Like etter at jeg startet i Haugtussa Steinerbarnehage deltok jeg sammen med kollegiet på et foredrag i regi av Ås kommune, der temaet var anerkjennende kommunikasjon i relasjonen med barn. Dette foredraget satte spor hos meg, vekket min interesse for anerkjennelse i relasjoner og har siden fulgt meg i mitt arbeid som pedagog og i rollen som mor. Jeg har mange ganger undret meg over hva som traff meg så veldig på det foredraget. Etter mange tankerekker tror jeg nok det var min identifisering med det barnet som blir anerkjent og møtt av en voksen. Det barnet som er i en relasjon med en voksen som lytter med tilstedeværelse, det barnet som får eie sin opplevelse og det båndet som skapes mellom voksne og barn i en anerkjennende relasjon.

Jeg erfarer hvor viktig det er for barnet at jeg, som pedagog, ser barnet for den det er og lar det ha eierskap til sine opplevelser og følelser. Når voksne med anerkjennelse viser forståelse, innlevelse og sensitivitet overfor barnet, dannes nær og trygg tilknytning. Like viktig er det at barn opplever voksne med omsorg og kjærlighet, begeistring og entusiasme og voksne som har glede med seg i arbeidet sitt. Anne-Lise Løvlie Schibbye hevder at anerkjennelse i en relasjon handler om en holdning man har til andre, «det er noe vi er i møte med andre» (Schibbye & Løvlie, 2017, s. 48) En trygg tilknytning til de voksne i barnehagen er nødvendig for barnet, og ifølge John Bowlby, er barnets evne til tilknytning medfødt. Dessuten hevder han at kvaliteten på tilknytningen er avgjørende for utviklingen av barnets personlighet og samspill med andre (Hart & Schwartz, 2012). I arbeidet med de aller minste barna opplever jeg særlig hvor viktig det er at pedagoger viser sensitivitet og toner seg inn på barnet.

Ønsket og intensjonen for oppgaven er å forankre en faglig og teoretisk innsikt, med de erfaringer jeg har gjort meg i de snart 15 årene jeg har arbeidet i steinerbarnehagen. Jeg ønsker å trekke frem faktorer som er sentrale for dannelsen av gode relasjoner mellom voksen og barn i steinerbarnehagen, og hvordan de bærende prinsippene i steinerpedagogikken kan

benyttes for å oppnå det. Ifølge Rudolf Steiner skal organene, i den første sjuårsperioden, danne sin egen form som et viktig grunnlag for resten av livet. Barnet trenger å være i relasjoner som vektlegger dette, og det, hevder Steiner (2006), skjer gjennom etterlikning og forbilde. Voksne i steinerbarnehagen har derfor et ansvar for å være gode forbilder for barna, slik at de er i gode omgivelser som de kan etterlikne.

Helsedirektoratet har definert psykisk/mental helse «som utviklingen av og evnen til å mestre tanker, følelser, atferd og hverdagens krav» (Størksen, 2018, s. 61). Nyere nevrovitenskaplig forskning viser at det er en sammenheng mellom trygge relasjoner og sunn hjerneutvikling (Aslanian, 2016). Hjernen er meget påvirkbar og den er sosial, og utvikling er avhengig av god kvalitet på relasjonen (Schibbye & Løvlie, 2017).

1.2. Problemstilling

Etter foredraget i 2004, har jeg gjort meg mange tanker, stilt ulike spørsmål og reflektert mye. Det er med bakgrunn i dette jeg valgte temaet for oppgaven. Spørsmål jeg har stilt meg, har vært mange. Hva skjer med barnet dersom det ikke har gode relasjoner til de voksne i barnehagen? Hva skjer med selvfølelsen til barnet? Vil det påvirke barnet videre i livet dersom relasjonen i barnehagen ikke er anerkjennende, trygg og basert på gjensidighet? Og hva kjennetegner en god relasjon? Hvordan kan pedagogen legge til rette for at gode relasjoner dannes i steinerbarnehagen? Hvordan kan man bruke de steinerpedagogiske prinsippene for å se barn med anerkjennelse og gjensidighet, slik at trygge relasjoner oppstår? Hvilke konsekvenser har trygge eller utrygge relasjoner for barnets mentale helse?

Dette er noen av spørsmålene jeg ønsker å nærme meg og prøve å finne svar på, basert på teori og forskning rundt temaet. Oppgavens problemstilling er derfor:

Hvordan kan pedagogen i steinerbarnehagen danne gode relasjoner med barna, og hvilken betydning har kvaliteten på relasjonen for barns mentale helse?

1.3. Begrepsavklaring

Jeg velger å ta for meg alle barna i steinerbarnehagen, både de minste og største, sett under ett. I noen tilfeller mener jeg barna fra 1 til 3 år i småbarnsavdelingen, og da skriver jeg «de minste». Når jeg nevner de «voksne», mener jeg de som jobber i barnehagen, både assistenter og pedagogiske ledere.

1.4. Kilder

For å få en dypere forståelse av begrepet anerkjennelse i relasjonen og dialektisk relasjonsforståelse bruker jeg Anne- Lise Løvlie Schibbyes hovedverk *Relasjoner. Du og barnet* skrevet av Anne-Lise Løvlie Schibbye og Elisabeth Løvlie, om hvordan gode relasjonelle møter skapes bygger på Schibbyes psykodynamiske relasjonsforståelse, er også sentral i forståelsen av begrepet anerkjennelse. *Det interessante i det alminnelige* av Beit Bae og *Den viktige hverdagen* av Margaretha Öhman er kilder som både har bidratt som inspirasjon for oppgavens problemstilling og ikke minst i den teoretiske besvarelsen av problemstillingens første spørsmål.

Livsmestring og psykisk helse av May Britt Drugli og Ratib Lekhal, handler om å ruste barn til å takle livet ved å gi dem god omsorg. *Livsmestring og livsglede* av Ingunn Størksen, handler om fysisk og psykisk helse og fellesskap i barnehagen. I *Den følsomme hjernen* tar Susan Hart for seg hjernens utvikling gjennom tilknytning og samhørighet. Disse kildene bidrar til viktig teori for forståelsen av den relasjonelle kvalitetens betydning for barns mentale helse.

John Bowlby, Daniel Stern, Allan N. Schore og Peter Fonagys teorier om tilknytning og relasjoner er sentrale i denne oppgaven. Boken *Fra interaksjon til relasjon* av Susan Hart og Rikke Schwartz omhandler deres teorier og teoretiske grunnlag.

Barnets oppdragelse av Rudolf Steiner og artikkelen *Imitation, Interaction and Recognition* av Arve Mathisen og Frode Thorjussen er kilder som viser betydningen av de steinerpedagogiske prinsippene i relasjoner. *Pedagogisk antropologi* av Ernst-Michael Kranich er brukt som kilde i forståelsen barnets mentale helse og omgivelsenes betydning for barnets første sjuårs periode.

1.5. Oppgavens oppbygging

Oppgaven er en teoribasert drøftingsoppgave inndelt i 8 kapitler. Hvert kapittel avsluttes med en oppsummering. Det vil ikke bli henvist til kilder i oppsummeringen, da de er presentert tidligere.

Oppgaven innledes i kapittel 1 med bakgrunn for valg av tema og om prosessen fram til problemstilling. Problemstillingen består av to spørsmål, «hvordan kan pedagogen i steinerbarnehagen danne gode relasjoner med barna, og hvilken betydning har kvaliteten på relasjonen for barns mentale helse», som begge vil bli drøftet sammen i kapittel 7. Kapittel 2 presenterer teorier som knyttes opp mot relasjonsteori og -forståelse. Med utgangspunkt i teorien i kapittel 2, presenteres i kapittel 3 ulike faktorer som er avgjørende for dannelsen av

gode relasjoner mellom voksne og barn, og i kapittel 4 sees dette i sammenheng med de bærende steinerpedagogiske prinsippene. I kapittel 5 presenteres relasjonspsykologiske teorier, som er utgangspunkt for forståelsen av underkapitlene i kapittel 6, som omhandler relasjonskvalitetens betydning for barnets mentale. Teorien blir drøftet i kapittel 7, og problemstillingen bli forsøkt besvart sammen med oppgavens avslutning i kapittel 8.

Kapittel 2. Teorier knyttet til relasjonsforståelse

I dette kapittelet vil tre ulike teorier, som er viktige i forståelsen av relasjonen mellom voksen og barn, bli presentert. Anne-Lise Schibbyes dialektiske relasjonsteori tas med for å få en forståelse av anerkjennelse og anerkjennende kommunikasjon i relasjonen. Hun knytter sin relasjonsteori til filosofen Georg Wilhelm Friedrich Hegel, som peker på gjensidig anerkjennelse i relasjonen (Bae, 1996) og filosofen Martin Buber, som peker på betydningen av «møte med et annet Du» (Schibbye, 2017, s. 243). For å belyse barnets relasjoner til omsorgspersonen presenteres John Bowlbys tilknytningsteorier og Daniel Sterns teorier om intersubjektivitet og inntoning.

2.1. Dialektisk relasjonsteori, Anne-Lise Løvlie Schibbye

I denne teorien er begrepet, *selvet i prosessen* eller *selvet i relasjonen* sentral. Selvet er relasjonelle prosesser i to retninger, «innover i selvet og utover i relasjonen» (Schibbye, 2017, s. 58), det vil si hvordan selvet utvikles i relasjonen med andre. Dialektikken fremhever at fokuset må være på både sammenhenger og relasjoner, for å forstå individet. Gjensidighet og at man påvirker hverandre, er en forutsetning i dialektisk teori. Hegel mente at mennesker har et grunnleggende behov for anerkjennelse, og anerkjennelsen er avgjørende for at mennesket skal kunne utvikle seg som individ (Schibbye & Løvlie, 2017). Med utgangspunkt i Hegels teorier, mener Schibbye (2017) at vi ikke kan tenke enten eller, men må se på relasjonen som flersidig og tenke både og. Det er en dialektikk (sammenheng) mellom de indre prosessene i selvet og samspillprosessene med andre. Videre tar hun utgangspunkt i Hegels forståelse av begrepet anerkjennelse, som betyr å klare å ta andres perspektiv og sette seg inn i den andres opplevelse som subjekt og samtidig ha kontakt med sitt eget subjekt. Anerkjennelse er derfor «bare mulig dersom individet har tilgang til sin egen subjektivitet» (Schibbye, 2017, s. 259), og på den måten ha evne til å forstå andres indre subjektivitet. Anerkjennelse står helt sentralt i dialektisk relasjonsteori (Schibbye, 2017).

Dialektikk blir definert som «å tenke sammenhenger og se ulike sider som deler av samme helhet» (Bae, 1996, s. 131). I et relasjonelt perspektiv er samspill dialektisk, og forutsetningen for at man kan ha et samspill dannes i samspillet (Öhman, 2007).

2.2. Tilknytningsteori, John Bowlby

John Bowlby (1907-1990) interesserte seg for tilknytningen mellom mor og barn. Han tok for seg hvordan barnet forbinder seg med omsorgspersonen og hva i forholdet som var viktig for barnets personlighetsutvikling og dannelse av personlighet. Bowlby forklarer tilknytning som

«et medfødt atferdssystem som regulerer barnets atferd i samspill med omsorgspersonen, og hvor den voksne med sin mer integrerte og modne struktur stabiliserer barnet og gir det en beskyttelse som øker dets overlevelsesmuligheter» (Hart & Schwartz, 2012, s. 65).

Bowlby hevder at dette medfødte atferdssystemet kan sees som en beskyttelse, da tilknytningen hos barnet oppstår i relasjonen med en som står barnet nær, en som beskytter og gir sikkerhet. Han skiller han mellom trygg og utrygg tilknytning. Det er en trygg tilknytning når barnet har tilgang til gode omsorgspersoner og når tilknytningsadferden hos barnet er aktiv. En utrygg tilknytning er når omsorgspersonen ikke er tilgjengelig for barnet (Hart & Schwartz, 2012). Bowlby brukte begrepet følelsesmessig tilgjengelighet om den tryggheten en god tilknytning er for barnet. Tilknytning er de «emosjonelle bånd som knytter barnet til sine omsorgspersoner over tid og sted» (Haugen, Løkken, & Røthle, 2015, s. 78).

2.3. Teorier om intersubjektivitet, Daniel Stern

Daniel Stern hevder at barnet allerede fra fødselen har sosial kompetanse, og at interaksjonen med omsorgspersonen starter med en gang. Et sentralt poeng hos Stern er at stimulering gjennom interaksjon med andre er helt nødvendig for barnet. Barnet og omsorgspersonen har et samspill, og reagerer og justerer seg etter hverandres innspill. De har en medfødt evne til å speile hverandre ved bruk av ulike sanser, og det kaller Stern for intersubjektivitet. Det bidrar til å danne tilknytningsmønstre som gjør det mulig å knytte seg til hverandre, uten at de nødvendigvis deler intimitet eller nærhet (Hart & Schwartz, 2012). Med intersubjektivitet viser Stern hvordan både et fellesskap og det individuelle er avhengig av hverandre og bygger på hverandre (Haugen, Løkken, & Røthle, 2015).

Intersubjektivitet er, ifølge Schibbye (2017), helt sentralt i en dialektisk relasjonsforståelse. Barnets samspill med den voksne og barnets deling av opplevelser og affekter med den voksne, er med på å fremme barnets utvikling av selvet. Barnet utvikler seg og sosialiserer seg i et samspill. Det er to subjekter som sammen gjør erfaringer og har opplevelser.

Stern benytter også begrepet inntoning i forbindelse med relasjonsforståelsen. Begrepet må ikke forstås som imitasjon, som er en mer ytre form. Inntoning handler mer om indre tilstander, om det å dele hverandres indre følelser (Hart & Schwartz, 2012).

2.4. Oppsummering

Dialektisk relasjonsteori forutsetter at partene i relasjonen påvirker hverandre. Det er en sammenheng mellom de indre prosessene i selvet og selvet i relasjon med andre.

Anerkjennelse, som handler om å klare å ta andres perspektiv samtidig som man har kontakt med sitt eget subjekt, er helt sentralt i dialektisk relasjonsforståelse.

Bowlby ser på tilknytningen mellom barn og omsorgsperson, og hvordan deres forhold påvirker personlighetsutviklingen hos barnet. Hans tilknytningsteorier tar for seg hvor viktig det er for barnet å ha trygg tilknytning til omsorgspersonene. Stern påpeker barnets behov for interaksjon med andre og viktigheten av å ha omsorgspersoner som toner seg inn på barnet. Barn har en medfødt evne til å speile hverandre, intersubjektivitet.

For å forstå hvordan voksne kan danne gode relasjoner til barn, vil det å bruke anerkjennelse i relasjonen, hvor barnets selvfølelse tas hensyn til, være med på å danne gjensidighet. Når barnet opplever en trygg tilknytning og sensitive voksne som evner å tone seg inn på barnet, er det avgjørende for relasjonens kvalitet.

Kapittel 3. Hvordan danne gode relasjoner?

I dette kapittelet vil faktorer som er vesentlige for å danne gode relasjoner mellom voksne og barn i steinerbarnehagen bli presentert. Ifølge Berit Bae, er relasjonen mellom voksen og barn og hvordan den relasjonen er, den viktigste faktoren når en ser på kvaliteten i barnehagen (Öhman, 2016). I Lokal rammeplan for steinerbarnehagene står det at barn har behov for nære og stabile relasjoner og «emosjonell utvikling skjer i relasjon til nære og trygge voksne og danner det viktige grunnlaget for en sunn psykisk helse» (Steinerbarnehageforbundet, 2018, s. 11), og ifølge Rammeplanen for barnehagen, skal barnehagen «aktivt legge til rette for omsorgsfulle relasjoner» (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 19). I artikkelen «Interaksjon, anerkjennelse og respons», hevder Arve Mathiesen at «i dag regnes nære, gjensidige og trygge relasjoner som en av grunnpilarene i barns utvikling» (Mathisen, 2016, s. 6). I boken «Du og barnet» skriver forfatterne «det er i møtet med den andre, i møtet med et du, at barnet blir seg selv» (Schibbye & Løvlie, 2017, s. 14). Gode relasjoner i barnehagen er, ifølge Drugli og Lekhal (2018), den viktigste ressursen for barnets mentale helse og barnets livsmestring. Barn som har gode relasjoner til voksen i barnehagen, vil ha gode forutsetninger for å inngå gode relasjoner med andre barn, og det vil ha positive ringvirkninger (Størksen, 2018).

3.1. Anerkjennelse

Anerkjennelse innebærer at den voksne forstår, ser, bekrefter og møter barnet. Den voksne må se barnet med «respekt, likeverd og verdighet» (Schibbye & Løvlie, 2017, s. 48). Det er en forutsetning at man evner å sette seg inn i barnets opplevelse og perspektiv, men man kan aldri vite alt om barnets opplevelse. Hele opplevelsen eier bare den som har opplevelsen, og andre kan ikke definere den (Schibbye & Løvlie, 2017).

Anerkjennelse styrker, ifølge Schibbye og Løvlie (2017), barnets selvfølelse, når det opplever at følelsene blir forstått og det får en opplevelse av at *mine følelser er sanne for meg*. Med anerkjennelse kan barnet ta seg selv på alvor, akseptere seg selv for den det er og verdsette seg selv. Når voksne bruker anerkjennelse i relasjonen med barn, styrker det barnets opplevelse av seg selv og den voksne bekrefter å ha sett barnet og verdsatt barnets opplevelse.

Anerkjennelsen er ikke bare ord eller noe en sier, det er en handling og en adferd som må ytres med innlevelse og troverdighet. Anerkjennelsen er en forutsetning for barnets bevissthet om sin identitet, frihet og selvstendighet (autonomi) (Skoglund & Åmot, 2013).

Anerkjennelse kan ikke sees på som en metode, det handler om en holdning og verdier om likeverd, som den voksne har integrert i personligheten. Den voksne må være bevisst sin

holdning i relasjonen med barna, og anerkjennelsen har utgangspunkt i tanker om likeverdighet og respekt (Bae, 1996).

Det å lytte og undre seg sammen med barnet er, ifølge Schibbye og Løvlie (2017), viktig i anerkjennelsen. Den voksne må lytte på en åpen og tilgjengelig måte, for både det som sies verbalt og non-verbalt. Undring er ingen samtale hvor en ønsker å finne svar, det er en samtale med barnet hvor en funderer, lurer og tar små pauser for å tenke over og la det synke inn. Den voksne må klare å legge til side sin egen bevissthet og sine forhåndsbestemte oppfatninger, og være tilstede for barnet i anerkjennende lytting og undring. Når barnet opplever å bli lyttet til, gir det en positiv selvfølelse. I relasjonen skaper denne form for kommunikasjon bånd, og relasjonen kan oppleves mer meningsfull (Schibbye & Løvlie, 2017).

I relasjonen med barna må en skille mellom indre og ytre anerkjennelse. Ytre anerkjennelse har fokus på det barnet presterer. Mens indre anerkjennelse handler om å behandle barnet som et subjekt, det vil si at barnet har rett til sin oppfatning av en opplevelse, og anerkjenne det for det den er uten å fokusere på prestasjonen. Ytre anerkjennelse basert på prestasjoner er viktig for barnet og ikke til å unngå, men må ikke bli den dominerende formen for anerkjennelse. Siden da vil hvem barnet er, komme i skyggen av hva barnet presterer (Schibbye & Løvlie, 2017). Det er opplevelsen som står sentralt. Anerkjennelsen, som både kan uttrykkes verbalt og non-verbalt, er en kommunikasjonsform med barnet hvor etiske verdier står sentralt. Det handler ikke om ros, da ros er basert vurdering av en handling, men en indre anerkjennelse basert på barnets egen opplevelse (Öhman, 2007).

Dersom barnet ikke møter anerkjennelse eller ikke blir møtt, men opplever en relasjon av likegyldighet og uforutsigbarhet, utvikler ikke barnet en god selvfølelse men heller mistenksomhet og angst. Konsekvensene vil kunne bli problemer med å danne relasjoner med venner og vansker i læringssituasjoner (Falkum, Hytten, & Olavesen, 2011).

3.2. Gjensidighet

Både den voksne og barnet bidrar til hvordan relasjonen og samspillet fungerer. Relasjonen er avhengig av begge parter, den er dialektisk. Likevel er det *alltid* den voksne som har ansvaret for kvaliteten på relasjonen, da barnet vil gjennom den voksnes reaksjoner, oppleve seg selv og sin væremåte. Barn ønsker bekreftelse fra voksne, de ønsker å bli sett men har ikke behov for å bli vurdert. Bekreftelsen kan uttrykkes på både verbalt, men også non-verbalt gjennom

blikk og gester. Barn trenger voksne som er observante og bekreftende, for at prosesser i forhold til refleksjonsarbeid og læring settes i gang (Öhman, 2007).

Det er alltid en gjensidighet i en relasjon, men den voksne kan ikke peke på barnet om relasjonen ikke er optimal. Som voksen, må man ta i betraktning at man bidrar til barnets opplevelse i relasjonen, samtidig som barnet bidrar til den voksnes opplevelse i relasjonen (Schibbye & Løvlie, 2017).

3.3 Tilknytning

Bowlby poengterte i sin tilknytningsteori at den tidlige tilknytningen er avgjørende for personlighetsdannelsen og samspillet videre i livet (Hart & Schwartz, 2012). Når barnet starter i barnehagen er det av betydning for barnet at den voksne i barnehagen har god tid, er sensitiv og oppmerksom slik at det kan dannes en god og trygg tilknytning. Ifølge Drugli og Lekhal (2018), er den voksnes sensitivitet, evne til å fange opp og forstå barnets behov samt å gi en passende respons, helt avgjørende for barnets tilknytning. Barnet er avhengig av å ha en tilknytningsperson i barnehagen ved oppstart, da den primære tilknytningspersonen ikke lenger er tilstede. En tilknytningsperson som forstår barnet og hjelper det med å regulere følelsene er meget viktig. Tilvenningsperioden har betydning for barnet og for opplevelsen av trygghet i barnehagen. Dette er særlig viktig for de minste barna. Denne perioden danner et grunnlag for den videre tiden i barnehagen og barnets videre utvikling (Drugli, 2014).

Ifølge Bowlby er mennesket predisponert til ha en trygg base hos tilknytningspersonen, en base barnet kan gå vekk fra og søke tilbake til. Hvordan barnet søker til tilknytningspersonen, har med tilknytningsmønsteret det har og responsen barnet får i samspillet (Størksen, 2018). Tilknytningen i relasjonen mellom voksen og barn, har betydning for barnets utvikling da en trygg tilknytning vil fremmer barnets egne initiativ og væremåter, og fremme barnets evne til å bearbeide opplevelser og følelser. Dersom tilknytningen i relasjonen er utrygg og barnet stadig må sjekke tilknytningspersonens tilgjengelighet, hemmes barnets mulighet til å skape egne opplevelser og mulighet til å utforske. Barn i trygge relasjoner håndterer og takler lettere egne følelser og følelsene til tilknytningspersonen (Schibbye, 2017).

3.4. Intersubjektivitet

Intersubjektivitet er når to subjekter med egne følelser møtes og deler sine følelser. Det oppstår en relasjon, en interaksjon mellom to subjekter, som deler opplevelser.

Intersubjektivitet kan sees på som å matche følelser og et følelsesmessig fellesskap, og er sentralt i relasjonen mellom voksne og barn (Schibbye & Løvlie, 2017). I Sterns teorier er

intersubjektivitet et sentralt begrep i hvordan fellesskapet og individet gjensidig påvirker hverandre. Stern hevder at barn er født med intersubjektivitet og at de forstår andres følelser og opplevelser. De har en indre kraft om å dele erfaringer med andre og få mulighet til å dele sitt selv med andre (Haugen, Løkken, & Röthle, 2015).

Stern bruker begrepet følelsesmessig inntoning om det «å tenke seg en bro mellom to bevisstheter» (Haugen, Løkken, & Röthle, 2015, s. 61) . I intersubjektive prosesser må den voksne matche barnets uttrykk eller tone seg inn på barnets følelser. Når man har relasjoner med intersubjektivitet og voksne som toner seg inn på barnet, vil relasjonen føles meningsfull (Haugen, Løkken, & Röthle, 2015). Barn som blir møtt med inntoning, vil etterhvert utvikle forståelse for andres følelser og empati (Hart, 2012). Barnets indre følelser er ikke alltid i samsvar med de ytre følelsene, og den voksnes inntoning handler om å forstå de indre følelsene. Barn klarer etter hvert å regulere følelser som blir møtt av voksne med inntoning. Barn som blir møtt med inntoning og sensitivitet, utvikler etterhvert kunnskap om selv å bruke inntoning i relasjonen med andre (Drugli & Lekhal, 2018).

3.5. Se barnet som et selvstendig subjekt

Dialektisk relasjonsforståelse med en anerkjennende holdning og et intersubjektivt syn, ser på personene i relasjonen som to subjekter. Med subjekt menes at personen har rett til å ha sitt syn, sin tolkning og sin oppfatning av en opplevelse, og at det er et samspill basert på intersubjektivitet. Virkeligheten er helhetlig og sammenhengende, og må forstås i forhold til hverandre (Schibbye, 2017). Voksne som ser på barnet som et subjekt, prøver å delta i barnets opplevelsesverden, se med utgangspunkt i barnets erfaringsbakgrunn og prøve å få tak i meningen bak barnets handling (Bae, 1996). Voksne med en anerkjennende holdning vil hjelpe barnet til å se seg selv som et subjekt, ved at en hjelper barnet til å få tak i sine egne følelser, behov og grenser. Motsatsen er å behandle barnet som et objekt. Da definerer den voksne at den vet best og tar fra barnet den subjektive stemmen og egne refleksjoner og tanker. Å definere barnet som et objekt er meget krenkende (Schibbye & Løvlie, 2017).

Det er alltid den voksne som har ansvaret for kvaliteten i relasjonen og derfor vil den være asymmetrisk. Den voksne må være klar over sin styrke og definisjonsmakt overfor barnet, i den gjensidige relasjonen. Det er risiko for at bruk av definisjonsmakt i «forhold der den ene parten er avhengig av den andre» (Öhman, 2007, s. 32). Det er imidlertid den voksne som må være seg bevisst sin væremåte og unngå å bruke definisjonsmakten, ved å definere barnet som et objekt og sette «merkelapper» på barnet utfra deres væremåte (Öhman, 2007).

3.6. Oppsummering

Relasjonen mellom voksne og barn er gjensidig, men asymmetrisk da det alltid er den voksne som har ansvaret for kvaliteten i relasjonen. Anerkjennelse og voksne som bekrefter barnets følelser, styrker barnets opplevelse av å bli sett og verdsatt. Barnet eier da sin opplevelse.

Dersom voksne på en anerkjennende måte lytter og undrer seg med barnet, vil det bidra til en positiv selvfølelse hos barnet. Sensitive og oppmerksomme voksne er avgjørende for en trygg tilknytning og barnets evne til å bearbeide egne følelser. Intersubjektivitet er et følelsesmessig fellesskap mellom voksne og barn, som også er avgjørende for relasjonens kvalitet. Barnet trenger å bli bekreftet, sett og verdsatt i relasjonen.

Kapittel 4. Relasjoner og relasjonskvalitetens betydning, sett i et steinerpedagogisk perspektiv

Ifølge Lokal rammeplan for steinerbarnehagene (2018) er det tre grunnprinsipper som er helt sentrale i pedagogikken i steinerbarnehagen. Det er *forbilde og etterlikning*, *rytmen* i løpet av dagen, uken og gjennom årstidene og gode *sanseopplevelser*. Disse tre grunnprinsippene er med å prege hverdagen i steinerbarnehagen og relasjonene som oppstår mellom voksne og barn. Forbilde og etterlikning har i stor grad med voksenrollen å gjøre, rytme handler om forutsigbarhet og trygghet for barnet og sanseopplevelser er med på å gi barnet gode opplevelser og en god utvikling (Steinerbarnehageforbundet, 2018). De nevnte grunnprinsippene er aktiviteter som bygger på hverandre og henger sammen. De er likevel avhengig av at relasjonen er basert på anerkjennelse og gjensidighet (Mathisen & Thorjussen, 2016).

Steiner (2006) vektlegger at barnets organer danner strukturer og former i den første sjuårsperioden, og senere vil organene vokse med det utgangspunktet. Videre hevder Steiner (1971) at barns fysiske kropp og kroppens formdannelse påvirkes av omgivelsene de vokser opp i.

4.1. Forbilde og etterlikning

Ifølge Steiner, er forbilde og etterlikning det viktigste prinsippet i pedagogikken i den første sjuårsperioden, fordi det muliggjør en dypere form for kommunikasjon og bidrar til barnets utvikling på en sunn og god måte. Videre legger han vekt på at omgivelsene påvirker barnets utvikling, siden barnet er som et åpent og mottakelig sanseorgan. Når barnet etterlikner de voksnes handlinger, væremåter og arbeid, er det både læring og bearbeidelse for barnet (Mathisen & Thorjussen, 2016).

Barnet får, ifølge Steiner (2006), forbindelse med sine omgivelser gjennom forbilde og etterlikning. Det er omsorgspersonene som er ansvarlige for å gi barn de rette omgivelsene, og med det være gode forbilder til etterlikning. Alt barn har i sine omgivelser etterlikner de med sansene, både de gode og mindre gode opplevelsene. Steiner (2006) poengterer at barnet lærer gjennom etterlikning og ikke gjennom belæring. Den voksne har et ansvar for å opptre på en etterlikningsverdig måte, slik at de blir gode forbilder og skaper gode omgivelser uten elementer som ikke bør etterliknes. Derfor trekker Steiner fram ansvaret som den voksne har, for å oppdra seg selv (Kranich, 2003). Ifølge Lokal rammeplan for steinerbarnehagene (2018), ønsker de voksne i steinerbarnehagen å være gode forbilder til etterlikning, voksne

som barna kan speile seg i. Hvordan arbeidet utføres, hvordan man snakker samt holdninger og tanker man gjør seg, har innvirkning på barnet. De voksne er forbilder i det de gjør og tydeliggjør derfor gjennom handlinger heller enn gjennom forklaringer. Steiners karakteristikk av barnet er at det er som et sanseorgan, som har etterlikning som sin måte å orientere seg i forhold til omgivelsene. Barnet sanser med hele kroppen og «etterlikningen griper dypt inn i barnets kropp» (Kranich, 2003, s. 83). Det stilles, ifølge Grunelius (1979), større krav til den voksne ved å være et forbilde til etterlikning, enn å være en autoritet i relasjonen til barnet. Gjennom etterlikning utvikler barnet seg til det mennesket som omgivelsene viser det. Og hva de voksne vil gi barnet, må overføres fra tanker til handlinger (Grunelius, 1979).

Steinerpedagogikken ser altså på etterlikningen som den viktigste måten å lære på, og den anses som den viktigste kraften til utvikling hos barn (Kranich, 2003). Etterlikning kan, ifølge Mathisen og Thorjussen (2016), både sees på som en evne barnet har og som en aktivitet der relasjoner og samspill kommer frem. Dette vil danne grunnlag for god lek og utfoldelse, samt gode og trygge relasjoner, dersom de voksne opptrer med anerkjennelse og inkludering. Det betyr at barns lek og utvikling i stor grad henger sammen med de voksne forbildene de møter i barnehagen.

4.2. Sanseopplevelser

Etterlikningens kraft i barnets utvikling skjer, som tidligere nevnt, med utgangspunkt i sanseopplevelser. Barnet sanser ikke bare det fysiske i omgivelsene, men også det som skjer og utspiller seg i omgivelsene. Barnet er åpent og det barnet sanser virker sterkt inn i kroppen (Paulsen, 2008).

Steinerpedagogikken beskriver sanseopplevelser som barnets erfaringer med omgivelsene, med andre mennesker og sin kropp (Steinerbarnehageforbundet, 2018). Barnet er i den første sjuårsperioden et helt sanseorgan, som ubevisst etterlikner omverdenen. Det betrakter sine omgivelser og lager egne indre bilder, som ikke bare må sees på som bilder, men indre krefter i barnets kropp (Steiner, 1971). Sansningen må, ifølge Mathisen og Thorjussen (2016), sees på som en portal ut til omgivelsene og inn i barnets kropp. Når det legges til rette for gode sanseopplevelser i barnehagen og i relasjonen mellom voksne og barn, vil barnet kunne oppnå en trygg utvikling.

4.3. Rytme

I steinerbarnehagen sees rytmen gjennom dagen, uken og årstidene som et bærende pedagogisk prinsipp. Mennesket er en organisme som veksler rytmisk med inn- og utpust, våken og søvn og aktiv og hvile (Steinerbarnehageforbundet, 2018). Rytmen veksler mellom to polariteter og den er gjentakende. En god rytme i hverdagen gir barnet gode muligheter for vekst og utvikling, da det er trygt og forutsigbart. God rytme dannes ved gjentakelse over tid. På den måten vil rytmen virke positivt på barnet og for dem vil denne gjentakelsen av det kjente ikke være kjedelig (Paulsen, 2008).

Den gjentakende rytmen brukes som et pedagogisk virkemiddel i steinerbarnehagen for å skape forutsigbarhet, gode vaner og ro. Dagrytmen i steinerbarnehagen er nesten lik hver dag, det samme er ukesrytmen og årsrytmen. En slik rytme skaper trygghet samtidig som den gir barna rom for utfoldelse, spontanitet, læring og sosiale samspill. Gode rammer og gjenkjennende dagsrytme, gir dessuten muligheter for improvisasjon og spontanitet som bryter den faste rytmen (Steinerbarnehageforbundet, 2018).

I steinerbarnehagen verdsettes den gjentakende dagsrytmen, men ifølge Paulsen (2008), må det gis rom for impulsivitet. Siden den gjentakende rytmen skaper trygghet, kan de spontane endringene gi noe nytt og spennende til hverdagen. Det er rom for spontanitet og impulsivitet når barnehagen har en bærende dagsrytme.

4.4. Anerkjennelse og gjensidighet

I artikkelen «Imitation, Interaction and Recognition» argumenterer Mathisen og Thorjussen (2016) for at anerkjennelse og gjensidighet bør ha en tydeligere plass i steinerbarnehagen. De hevder at dette bør tas med som et eget tema i steinerpedagogikken, og at det vil styrke de tidligere nevnte grunnprinsippene. Det argumenteres også for at dagens pedagogikk har en sterkere orientering mot relasjoner og samspill enn tidligere, hvor pedagogikken var mer individfokusert.

Også Mathisen og Thorjussen vektlegger at barn trenger gode voksne forbilder. Dette, skriver de videre, fordi barn tar inn alt de har rundt seg, både det som sies verbalt og non-verbalt, og alt i omgivelsene de oppholder seg i, for så å etterlikne. Derfor er voksne med bevissthet om sin væremåte, holdninger og samspill avgjørende for etterlikningen, leken og sansningen. De steinerpedagogiske prinsippene vil, ifølge Mathisen og Thorjussen (2016), bli forsterket når barn opplever å bli sett og anerkjent.

I anerkjennende væremåte handler det om gjensidighet i relasjonen, men som nevnt tidligere, er den likevel asymmetrisk, da det er den voksne som har ansvaret i relasjonen. Steiner har også poengtert den voksnes ansvar i relasjonen, ved at voksne bør opptre som forbilder gjennom sine daglige gjøremål, som gir barn opplevelser og erfaringer som de etterlikner. Barn forbinder seg med verden gjennom etterlikningen, som Steiner ser på som den viktigste impulsen i pedagogikken som er innrettet på tidlig barndom. Han kom imidlertid, skriver Mathisen og Thorjussen (2016), lite inn på kommunikasjonen i relasjonen og voksnes inntoning, noe som i dagens pedagogikk står svært sentralt.

4.5. Omgivelsenes påvirkning

Steinerpedagogikken har stor oppmerksomhet om at barna, i særlig grad de minste, er åpne og hengivne til sine omgivelser. Videre vektlegges det at kroppen tar inn alle sanseopplevelser og sanseinntrykk, og at dette kan ha både positive og negative følger for den kroppslige utviklingen (Aeppli, 1992). I den første sjuårsperioden skal kroppens organer danne sine former og strukturer, og dette skjer, ifølge Steiner (2006), kun i denne perioden i livet. Riktignok endrer og vokser organene senere i livet, men da med den form og de strukturer som ble dannet før fylte sju år. Steiner (1971) hevder at omgivelsene påvirker barnets fysiske kropp gjennom oppdragelsen. I voksen alder vil man kunne se om barnet i barndommen var omgitt av voksne som tilførte barnet kjærlighet og glede, og det vil vise seg både i den fysiske kroppen og personens livsskjebne. «Det er omverdenen, der danner og former hele vort legeme» (Steiner, 1971, s. 83) uttalte Steiner i 1907. Det sitatet omhandler barn i den første sjuårsperioden, og gir omsorgspersonene et stort ansvar siden barnet gjennom sansningen tar inn alt i sine omgivelser, som igjen påvirker kroppens utvikling både fysisk og psykisk. Videre hevder Steiner (1979) at mangel på kjærlighet ikke bare påvirker barnets skjebne, men også den fysiske kroppen, og det vil synes og komme frem senere i livet.

Barnet fødes med utgangspunkt i arv, men i den tidlige barndommen påvirkes barnet av omgivelsene som «gjennomtrenger og forvandler de embryonalt organiserte formkreftene» (Kranich, 2003, s. 118). Ifølge Kranich (2003), starter formdannelsen av organene i hodet, som hos de minste barna er stort i forhold til kroppsstørrelsen, og brer seg deretter ut i kroppen, en «kraniokaudal virkningsretning» (Kranich, 2003, s. 118). Organdannelsen og kroppsutviklingen hos barnet skjer derfor med utgangspunkt i og under innflytelse fra de formkreftene som er i og kommer fra hodet.

Hjernen utvikles i den første sjuårsperioden, og Steiner (1971) hevder at det er kun i denne perioden utviklingen skjer. Det som ikke utvikles da, vil ikke utvikles senere. Hjernen former og utvikler seg med utgangspunkt i det som barnet opplever og sanser, og fantasien har også innvirkning på hjernen i de første årene. Derfor legger steinerpedagogikken vekt på at barn må bruke fantasien i leken (Steiner, 2006). Omsorgspersonene har ansvaret for å legge til rette for den fysiske kroppens utvikling. Steiner (2006) sier at barnet må være omgitt av personer i omgivelser som er gode forbilder som de etterlikner.

Når barnet har gode omsorgspersoner som opptrer som gode forbilder, vil også det danne selvstendighet. Blir barnet bekreftet og oppmuntret, danner det en selvstendighetskraft. Gode omsorgspersoner gir barnet på den måten et sikkert livsfundament, som vil følge det gjennom livet (Kranich, 2003).

4.6. Oppsummering

Grunnprinsippene i steinerpedagogikken er forbilde, etterlikning, dagsrytmen og sanseopplevelser, og disse danner rammen rundt hverdagen i steinerbarnehagen. De nevnte prinsippene henger sammen, men er også avhengig av at relasjoner er basert på anerkjennelse og gjensidighet.

Forbilde og etterlikning sees på som det viktigste prinsippet i steinerbarnehagen. Når barnet etterlikner voksnes handlinger og væremåte, oppnår barnet både læring og bearbeiding av opplevelser. Derfor har voksne et særlig ansvar for hvordan de er og hva de gjør sammen med barna. Etterlikning er en evne barn har naturlig disposisjon for og gjennom etterlikningen skapes relasjoner. Det er gjennom sansningen at barn etterlikninger. Dagsrytmen i steinerbarnehagen er gjentakende, og for barnet virker det trygt og forutsigbart slik at barnet kan fokusere på spontanitet, lek og samspill.

Dagens pedagogikk er mer fokusert på relasjoner og samspill enn tidligere hvor det var mer individfokusert, derfor bør anerkjennelse og gjensidighet få en tydeligere plass i steinerpedagogikken. Når barnet opplever å bli sett og anerkjent vil det forsterke de steinerpedagogiske grunnprinsippene. I barnets første sjuårsperiode dannes alle organer, og alt det barn mottar fra omgivelsene vil påvirke kroppens organer. Det er organenes struktur og form som dannes i denne perioden. Senere i livet vil organene vokse og endre seg, men med utgangspunkt i struktur og form fra første sjuårsperiode. De voksne som forbilder, har derfor et ansvar for å legge til rette for gode sanseopplevelser for barnet.

Kapittel 5. Relasjonspsykologiske teorier

I dette kapittelet vil relasjonspsykologiske teorier bli presentert. Disse blir belyst for å få forståelse av hvordan kvaliteten på relasjonen har betydning for barnets mentale helse.

5.1. Synkronitet, Allan N. Schore

Allan N. Schore er en amerikansk psykolog og neuroforsker, som har arbeidet med kartlegging av barnets hjerne og hvordan den utvikles og påvirkes av den relasjonelle kvaliteten med omsorgspersonene. Han mener at barnet bare kan utvikle seg når det er i relasjon og samspill med voksne, som barnet har nær tilknytning til. Barnets hjerne og selvet utvikler seg kun når det er i relasjon med en annen hjerne på et «høyere utviklingsnivå enn barnets hjerne» (Öhman, 2016, s. 36).

Synkronitet er et begrep som Schore bruker i forbindelse med tilknytning. Det handler om at omsorgspersonen og barnet synkroniserer seg, eller tilpasser seg hverandre. For en sunn utvikling av barnets følelser er det avhengig av «gjensidig inntonedede synkroniserte interaksjoner» (Hart & Schwartz, 2012, s. 166).

Schore har som utgangspunkt at det barnet har med seg som arv, kun kan bli realisert dersom miljøet rundt barnet legger til rette for det. Dersom barnet har nær følelsesmessig relasjon med omsorgspersonene, som gir grunnlag for at hjernestrukturer kan modnes, kan barnet senere utvikle evnen til å danne emosjonelle relasjoner. Schore vektlegger omsorgspersonens ytre affektregulering og følelsesmessige interaksjoner med barnet, som viktige for nervesystemet og hjernen. Tilknytningserfaringene barnet gjør seg virker inn på hjernen og vil påvirke barnets evne til å forstå følelser, både egne og andres. Omsorgspersonen er den som i begynnelsen hjelper barnet med å regulere affekt og følelser, men senere vil barnet utvikle et eget selvreguleringssystem. Kvaliteten på relasjonen og tilknytningen har derfor innvirkning på barnets håndtering av stress og evne til selvregulering av følelser. Dette er en av Schores grunnleggende poenger, at relasjonen barnet har med omsorgspersonen preges inn i nervesystemet som fortsatt er uferdig og i vekst. Gode tilknytningserfaringer blir derfor avgjørende for at barnet skal forstå egne og andres følelser (Hart & Schwartz, 2012).

5.2. Mentalisering, Peter Fonagy

Peter Fonagy er psykolog og psykoanalytiker, tilknyttet universiteter i Storbritannia og USA. Han integrerer tilknytningsteorien med hjerneforskning, som for så vidt også Schore gjør. Sentralt hos Fonagy er *mentalisering*, som er evnen til emosjonelt å være tilstede i egne og andres følelser og kunne reflektere over det. For å utvikle evnen til å forstå og tolke egne og

andres følelser, må barnet lære seg å fange opp andres ønsker og behov. Dette kan, ifølge Fonagy, kun læres i relasjon med andre (Hart, 2012). Det er når barnet oppdager egne og andres affekter, at det gjennom relasjonen med omsorgspersonen utvikler evnen til mentalisering (Hart & Schwartz, 2012).

Mentaliseringsevnen oppstår ut fra omsorgspersonens evne til å inntone seg og møte barnets behov. Dessuten vil mentaliseringsevnen gi barnet mulighet til å skille mellom egne og andres oppfatninger og forståelser. Dette er vesentlig for å kunne utvikle nære relasjoner og skape følelsesmessige bånd til andre senere i livet (Hart, 2012). Denne evnen sees på som en beskyttelsesfaktor for barnet, og dersom denne evnen ikke utvikles optimalt vil barnet være mer sårbart overfor traumer senere i livet (Hart & Schwartz, 2012).

5.3. Oppsummering

Både Allan N. Schore og Peter Fonagy integrerer tilknytningsteorier med hjerneforskning. Et sentralt begrep hos Schore er *synkronitet*, som handler om at omsorgspersonen og barnet tilpasser seg hverandre. Han hevder at barns hjerne utvikler seg kun når det er i en relasjon og at relasjonen barnet har til omsorgspersonen preges inn i barnets nervesystem. God tilknytning er derfor avgjørende for at barnet skal forstå egne og andres følelser.

Mentalisering er et sentralt begrep hos Fonagy. Det handler om å være tilstede i egne og andres følelser, og kunne reflektere over det. Den evnen sees på som en beskyttelsesfaktor for traumer senere i livet.

Kapittel 6. Relasjonskvalitet og barns mentale helse

Mental helse handler om at barnet har det bra i livet, og god mental helse er et fundament for at barnet skal kunne takle det det møter i livet av belastninger og påkjenninger (Drugli & Lekhal, 2018). Resiliens og salutogenese er ulike begreper som omhandler barns mentale helse. Resiliens er en motstandskraft i barnet som utvikles i relasjonen, mens salutogenese handler om prosesser i barnet for livsmestring (Drugli & Lekhal, 2018). Omsorgspersonen har ansvaret for en god og trygg relasjon. Toleransevinduet (se illustrasjon i kapittel 6.5.) er en modell utviklet med utgangspunkt i tilknytningspsykologien, for å vise omsorgspersonens oppgaver i samspillet med barn (Størksen, 2018).

6.1. Nevropsykologi og hjernens funksjon

I Store norske leksikon blir nevropsykologi definert som «studier av sammenhenger mellom hjerne og adferd, det vil si studiet av forholdet mellom adferd og strukturer og funksjoner i nervesystemet» (Store Norske Leksikon, 2019). I følge Aslanian (2016), viser nyere nevrovitenskaplig forskning at det er klar sammenheng mellom trygge relasjoner og barns emosjonelle og fysiske utvikling, samt trygge og gode relasjoner og den kognitive utviklingen. Det tyder på at barn som vokser opp med trygge og nære relasjoner, har en annen hjerneutvikling enn de som vokser opp uten trygge relasjoner. Hjernens plastisitet, det vil si formbarhet, er særlig stor de tre første leveårene. Forskning viser dessuten at barnets opplevelser i nære relasjoner i tidlig barndom, påvirker hvordan det handler senere i livet. Kvaliteten på relasjonen har derfor, ifølge Aslanian (2016), en varig påvirkning på barnet.

Barnet er født sosial, og uten trygge relasjoner kan ikke hjernesystemet utvikle seg tilstrekkelig. I relasjonen påvirkes hjernen, slik at hver hjerne utvikler seg unikt og er påvirket av både arv og miljø. Det er bare gjennom relasjonen at «evnen til å forstå og tolke egne og andres følelser og adferd» (Hart, 2012, s. 130) kan utvikle seg, og det forutsettes at man kan oppfatte andres behov. Nevroner i hjernen er i et kretsløp, en del av det nevralt mønster i hjernen og aktiviseres når barnet responderer på stimuli. Ved påvirkning senere i livet vil nevronene igjen lett bli endret og aktivert på nytt. Det betyr blant annet at barnet gjennom ulike erfaringer i relasjonen, stadig vil bli mer selvregulerende som dessuten er en forutsetning for å utvikle empati (Hart, 2012).

Som nevnt over formes og utvikles hjernen ved stimulering, på samme måte som musklene i kroppen. Hjernens er delt i tre lag. *Overlevelshjernen* (nederst) som blant annet styrer reflekser, hjerterytme og kroppstemperatur. *Emosjonshjernen* (ligger over og rundt

overlevelseshjernen) er aktiv i affekttilstander og styrer hukommelse og hormoner i stresstilstander. Her ligger amygdala som er en slags «alarmsentral» og hippocampus hvor erfaringer lagres. *Logikkhjernen* (ligger øverst og rundt de to andre) er viktig for bevissthet, resonering og viljestyrt motorikk. Hjernens nevroner og hjerneceller, forgrener seg nedenfra og oppover når de stimuleres gjennom godt samspill. På den måten knyttes de ulike delene av hjernen sammen, slik at de også kan fungere sammen. Fra fødselen av fungerer barnets overlevelseshjerne og de grunnleggende delene av emosjonshjernen, mens de avanserte delene av emosjonshjernen og logikkhjernen utvikles over tid (Nordanger & Braarud, 2014).

Negativt stress i omgivelsene gjør barnet urolig og stresshormoner aktiviseres, noe som hemmer produksjonen av andre hormoner, som blant annet bidrar til vekst og utvikling. En sunn hjerneutvikling er derfor, ifølge Schibbye og Løvlie (2017), helt avhengig av trygge og nære relasjoner. Stress kan, ifølge Drugli og Lekhal (2018), deles inn i tre ulike former: *positivt stress*, *tolerabelt stress* og *negativt stress*. Positivt stress, kan oppstå ved grensesetting, frustrasjon og i møter med fremmede personer. Denne typen stress varer ikke lenge, og dersom barnet får støtte i situasjonen vil det fremme resiliens, som skaper robusthet for belastende møter senere i livet. Tolerabelt stress, er stress i en begrenset periode med stor belastning, hvor barnet får hjelp av voksne. For at denne typen stress ikke skal gi negativ effekt på hjernen, må voksne støtte og være tilstede for barnet. Negativt stress er når barnet ikke får den støtten det trenger og utsettes for langvarig belastning, slik at hjernens utvikling hemmes og barnet påføres belastninger, som vil påvirke deres videre liv (Drugli & Lekhal, 2018).

6.2. Resiliens

Resiliens er en motstandskraft hos barnet, for å tåle og takle motstand og belastning. Dette er, ifølge Drugli og Lekhal (2018), ikke noe barnet har eller ikke har, det er noe barnet utvikler i relasjonen med andre. Resiliens beskytter hjernen og organer når barnet står i en vanskelig og belastende situasjon. Organene beskyttes ved at negativt stress reduseres til tolerabelt stress. Resiliens kan endre seg gjennom livet og kan være ulik i ulike situasjoner og belastninger.

Noen barn er fra fødsel av mer robuste enn andre, men likevel er miljøet rundt barnet av stor betydning. Barnehagen er, ifølge Drugli og Lekhal (2018), meget sentral faktor for utvikling av resiliens hos barnet. Gode emosjonelle og sosiale relasjoner og opplevelser, bidrar til å danne sterk resiliens for resten av livet. Hos de minste barna er relasjonen til nære omsorgspersoner den sterkeste faktoren for å danne god resiliens, og derfor er trygg

tilknytning avgjørende (Drugli & Lekhal, 2018). Schore har gjennom sin forskning sett at barnets nervesystem blir mer resilient av å utsettes for utfordringer og motstand, men det er forutsatt at barnet og omsorgspersonen klarer å gjenetablere til et godt nivå. Avgjørende er det emosjonelle engasjementet og tilknytningen barnet har til omsorgspersonen (Hart & Schwartz, 2012).

6.3. Salutogenese

Salutogenese handler om «hva som fremmer god helse, økt mestring og velvære i livet» (Drugli & Lekhal, 2018, s. 22). Det handler om *prosesser* hos mennesket og om livsmestring. Barnet er i samspill og i relasjoner, og sees på som en aktiv deltaker i sin egen utvikling. Salutogenese er det som gjør at barnet får ressurser til å takle motstand og utfordringer, hvilke prosesser som må til for at barnet skal ha det trygt og godt. Barnet trenger ressurser for å takle motstand og vanskeligheter, og får det gjennom gode relasjoner. Barnet trenger tilhørighet, trygghet og støtte. *Opplevelse av sammenheng* (sense of coherence) står sentralt i salutogenese. Med det menes at dersom barnet opplever sammenheng med det som skjer, vil det takle og tilpasse seg stressende opplevelser, både indre og ytre opplevelser. Fire faktorer bidrar til salutogenese i barnets liv: konsistens (at miljøet er forutsigbart), balanse (mellom ressurser og belastning), deltagelse (medvirkning) og emosjonell nærhet (forstått, anerkjent og har tilhørighet) (Drugli & Lekhal, 2018) .

6.4. Barnets mentale helse

Små barn er mer avhengig av relasjonen de er i, enn de eldre barna og voksne. Barn utvikler en god mental helse ved å være i en trygg relasjon med omsorgspersonene og har behov for denne tryggheten for at god mental helse skal bygges «inn i deres hjernearkitektur» (Drugli & Lekhal, 2018, s. 36). De må beskyttes mot traumer og vold som hemmer god mental helse. Barn trenger hjelp fra voksen til å håndtere utfordringer og frustrasjoner, ikke bli skånet fra det vanskelige. Ved å få støtte og hjelp, vil barnet oppleve mestring og styrke gjennom det. Særlig de minste barna trenger støtten fra voksne i de vanskelige situasjonene, slik at de ikke må takle de alene. Får de den støtten, vil det være med på å bygge barns ressurser som tas med videre i livet (Drugli & Lekhal, 2018).

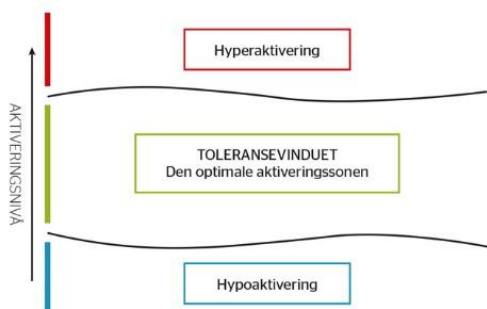
Barn som vokser opp med utrygge tilknytningsmønstre og uten stabile og nære relasjoner til omsorgspersonene rundt seg, vil trekke seg fra relasjonen og vise utilpasshet. Barnet kan få problemer med å lese omgivelsenes signaler og nervesystemet regrederer, slik at barnet vil reagere negativt og uforutsigbart. Og, ifølge Hart (2012), trenger barnet da å bli møtt med

anerkjennelse av voksne som klarer å sette seg inn i barnets opplevelse og gir det rett til å ha sine følelser.

Mental helse hos barn handler, ifølge Størksen (2018), om utvikling av adferdsregulering og regulering av tanker og følelser i samspillsituasjoner med trygge omsorgspersoner. Har barnet positive relasjoner med voksne, vil barnet ha lettere for å inngå positive relasjoner med andre barn. Barn som blir møtt av forståelsesfulle og anerkjennende voksne, vil oppfatte omgivelsene som trygge og til å stole på. Uten den tryggheten kan ikke barnet utvikle evnen til å regulere følelser og takle utfordringer.

6.5. Toleransevinduet

Toleransevinduet er en modell utviklet med utgangspunkt i tilknytningspsykologien, og har til hensikt å vise omsorgspersonens oppgaver i samspillet med barn. I relasjonen er omsorgspersonens oppgave å være emosjonelt tilstede og inntonet på barnet slik at det holdes innenfor toleransevinduet, og hjelpe det tilbake dersom det befinner seg i *hypoaktivering* eller *hyperaktivering* (Størksen, 2018).



Kilde: psykologitidsskriftet.no, (Nordanger & Braarud, 2014)

Toleransevinduet (i midten av illustrasjonen over) er der hvor barnet er trygt og har det bra. Et lite barn har normalt et smalere toleransevindu enn et eldre barn. Barnet som opplever tilknytningsproblemer og traumer utvikler stress, og det medfører at barnet enten er over toleransevinduet og er hyperaktivert eller under og er hypoaktivert. Hyperaktivering er når barnets stressreaksjoner er angst, utagering med forhøyet puls og anspente muskler, og kan for eksempel være når barnet må ta avskjed med foreldrene i barnehagen og viser tydelig at de ikke liker det. Hypoaktivering er når stress lammer barnet ved at det blir nedstemt, opplever tomhet og blir fjern, og kan sees hos de barna som ikke gråter eller viser andre følelser ved for eksempel tilvenning i barnehagen. Barn er derfor avhengig av å ha omsorgspersoner de er

trygge på når de kommer ut av toleransevinduet, slik at de kan hjelpe barnet med å regulere seg raskt tilbake til toleransvinduet med sensitivitet og tilstedeværelse (Størksen, 2018). Trygghet gir barnet et bredere toleransevindu, som igjen gir barnet opplevelsen av mestring. Det er omsorgspersonens ansvar å holde barnet innenfor toleransvinduet, ved å hjelpe det ned fra hyperaktivering eller hjelpe det opp fra hypoaktivering. Barnet gjør seg erfaringer hver gang det hjelpes tilbake til toleransvinduet, og utvikler på den måten kunnskap som bidrar til selvregulering. Denne tryggheten gjør at barnet etterhvert utfordrer grensene i toleransevinduet og danner seg nye erfaringer (Nordanger & Braarud, 2014).

6.7. Oppsummering

Nyere nevrovitenskaplig forskning tyder på at trygge relasjoner gir barn en annen og sunnere hjerneutvikling, enn den man kan se hos de som vokser opp uten trygge relasjoner og med negativt stress. Videre viser forskning at opplevelser i tidlig barndom påvirker hvordan barnet handler senere i livet.

Resiliens er en motstandskraft hos barnet, for å tåle og takle belastning, som utvikles gjennom gode emosjonelle og sosiale relasjon med andre. Salutogenese er prosesser i barnet for å takle motstand, prosesser for livsmestring. Opplevelsen av sammenheng (sense of coherence) er sentralt for salutogenese. Opplever barnet en sammenheng med det som skjer, vil det takle og tilpasse seg stressede opplevelser. Toleransevinduet er en modell, som har til hensikt å vise omsorgspersonens oppgaver i samspillet med barn. Omsorgspersonens oppgaver er å være inntonet og tilstede slik barnet holder seg innenfor toleransevinduet, og hjelpe det tilbake dersom det kommer ut av toleransevinduet.

Kapittel 7. Drøfting

For å få en forståelse for hvordan gode relasjoner i steinerbarnehagen kan dannes, tok denne oppgaven utgangspunkt i teorier fra Anne-Lise Løvlie Schibbye, John Bowlby og Daniel Stern. Etter mitt skjønn representerer de ulike synsvinkler samtidig som deres teorier henger sammen. Schibbys dialektiske relasjonsteori fremhevet viktigheten av å ha tilgang til sin egen subjektivitet for å forstå andres subjektivitet (Schibbye, 2017). Det er en dialektikk, sammenheng, mellom de indre prosessene i mennesket og samspillet det har med andre, og hvordan partene påvirker hverandre gjensidig. Likeledes hevdet Stern (Hart & Schwartz, 2012) at omsorgsperson og barn har et samspill som påvirker hverandre, og det starter allerede fra fødselen av. Et sentralt poeng hos Stern var evnen til å speile hverandre, intersubjektivitet, som en avgjørende faktor for å kunne binde seg til hverandre og danne tilknytning. I Bowlbys teorier stod tilknytning, hvordan barnet forbinder seg med omsorgsperson, sentralt (Hart & Schwartz, 2012). Også han så at relasjonen dannes i et samspill, og kalte det et atferdssystem som er medfødt. Tilknytningen barnet har til omsorgspersonen var, ifølge Bowlby, en beskyttelsesfaktor, men kun om den er trygg. Slik jeg forstår Schibbye, Stern og Bowlby, representerer de på mange måter ulike relasjonsteorier, men samtidig ser jeg at de har sammenfallende perspektiver. Med bakgrunn i disse teoriene blir det, slik jeg ser det, tydelig at det avgjørende for dannelse av gode relasjoner er selve kvaliteten i relasjonen. Dermed blir det, etter mitt skjønn, vesentlig og nærliggende å stille spørsmålet: Dersom kvaliteten i relasjonen er så avgjørende for barnets videre utvikling, hvordan forholder det seg da for barn som ikke opplever en god relasjon i barnehagen, vil de gå videre i livet med en svakere mental helse?

I det som kom fram i kapittel 3, om «hvordan danne gode relasjoner», ble det tydelig for meg at til tross for at en relasjon er gjensidig og begge parter er subjekter, som har rett til sine følelser og opplevelser, er relasjonen mellom voksen og barn alltid asymmetrisk. Vesentlig i denne sammenhengen er at det er den voksne som er den ansvarlige parten i relasjonen og følgelig må være seg bevisst sitt ansvar for relasjonens kvalitet. Et annet ansvar den voksne har, er å unngå å bruke definisjonsmakt og styrke på en krenkende måte. I relasjonen er det den voksne som har makten, men også ansvaret. Bruk av definisjonsmakt, det at den voksne definerer barnet og setter på «merkelapper» utfra barnets væremåte eller oppførsel, vil etter mitt skjønn prege barnet i barndommen, og dermed kunne følge barnet videre i livet. Dersom barnet opplever å bli definert av voksen og få en «merkelapp», vil det også kunne være med på å forsterke oppførselen eller væremåten som var årsaken til «merkelappen». I motsetning

til å se på barnet som et subjekt, kan barnet defineres som et objekt. Dersom barnet blir sett på som et objekt får det ikke eie sine egne følelser, men det er den voksne som definerer og mener de vet best. Schibbye og Løvlie (2017) trakk fram at dersom barnet blir definert som et objekt, virker det ikke bare krenkende på barnet, men det vil også påvirke relasjonen som ikke lenger er gjensidig. Derfor vil gjentakende krenkelser, slik jeg ser det, påvirke barnets selvfølelse samtidig som barnets trygghet i relasjonen svekkes.

En annen vesentlig faktor for dannelsen av gode relasjoner er, som det kom fram i teoridelen, anerkjennelse. Anerkjennelse handler, som sagt tidligere, om at barnet blir sett, forstått og bekreftet av voksne og om at barnet opplever at de får eie sine følelser. Mangel på anerkjennelse vil kunne ha innvirkning på barnets selvfølelse og barnets evne til senere i livet å danne relasjoner. Slik jeg ser det, har barn behov for å opparbeide seg sin egen identitet, selvfølelse og trygghet. Når det får anerkjennelse for sine følelser, er det med på å styrke opplevelsen av å være bra nok. Det må imidlertid trekkes fram at anerkjennelse ikke er ros, som er vurdering av en handling, men en bekreftelse og forståelse av barnets opplevelse for sine følelser.

Fra min hverdag i steinerbarnehagen, opplever jeg at gode relasjoner dannes raskt med enkelte barn, mens med andre er det mer utfordrende og det tar lengre tid. Uansett hvilken av partene dette handler om, er det alltid den voksnes ansvar at relasjonen dannes gjennom god tilknytning, gjensidighet og inntoning. Schibbyes dialektiske relasjonsteori oppfatter og erfarer jeg som et viktig utgangspunkt for bygging av gode relasjoner. Hennes teori er ikke en metode man lærer seg, for så å bruke i arbeidet. Det må heller sees på som en indre holdning hos den voksne. Det handler om verdier man bærer med seg i sin personlighet, verdier om at begge parter i relasjonen er avhengige av hverandre, samtidig som det er en form for respekt og forståelse av andre. Jeg har erfart at når disse verdiene og holdningene er integrert og blir benyttet, hjelper det ikke bare barnet, men også den voksne til å håndtere samspillet i relasjonen på en god og likeverdig måte. Slik jeg forstår anerkjennelse, må man imidlertid ikke tenke at anerkjennelse handler om at barnet ikke har grenser eller alltid skal få det på sin måte. Barnet skal eie sin opplevelse og sine følelser, men samtidig er det ikke slik at det alltid blir på barnets premisser eller etter deres ønsker.

«Hmm.. du er lei deg fordi du også ville ha den dukken? Jeg ser at du hadde lyst på den du også, og at det er derfor jeg du er så lei deg».

Når voksne i tillegg til å bekrefte barnets indre følelser verbalt, viser med kroppsspråk og innlevelse at de klarer å se barnets følelser og skjønner at dette ikke var helt greit for barnet, blir det anerkjent. På denne måten blir barnet hjulpet med å akseptere og håndtere de vanskelige følelsene. Barnet kan ikke få den dukken selv om det ville ha den, men barnet har fått anerkjennelse og aksept i den vanskelige situasjonen, og den voksne kan hjelpe til med å finne en løsning. Ut fra dette eksempelet kan man forstå at dersom barnet får eie sin opplevelse og får bekreftelse på at «mine følelser er sanne for meg», vil det styrke selvfølelsen. Og på den andre siden vil en relasjon hvor barnets følelser ikke blir møtt og ikke blir anerkjent, medføre at barnet oppnår dårlig selvfølelse.

Et vesentlig begrep som ble presentert i teoridelen, intersubjektivitet som er når to deler sine følelser, ble av Stern trukket fram for å poengtere hvordan både individet og selve fellesskapet påvirker hverandre (Hart & Schwartz, 2012). Også i dialektisk relasjonsforståelse ble dette poengtert. Slik jeg ser det, er en god relasjon avhengig av at barn møter omsorgspersoner som toner seg inn og viser sensitivitet. Intersubjektivitet og inntoning er dessuten vesentlig for barnets selvfølelse, og vil bidra til at barnet utvikler empati. Vesentlig er at barn som møtes med inntoning og sensitivitet, lærer etterhvert å regulere sine egne følelser, noe som de senere vil bruke i relasjoner med andre.

En konsekvens av å møte barnet med anerkjennelse, gjensidighet, intersubjektivitet og inntoning er at det på den ene siden vil bidra til dannelsen av trygge relasjoner og på den andre siden vil påvirke barnets mentale helse videre i livet. Slike gode relasjoner bidrar til å styrke barnets selvfølelse, selvregulering av følelser og utvikling av forståelsen for andre, som er viktige egenskaper for barnet å ha med videre i livet.

Et annet vesentlig moment som kom fram i teoridelen, var hvordan partene i relasjonen opptrer i forhold til hverandre. Her vektla blant annet Schibbye (2017) gjensidighetens betydning i relasjonen, mens Steiner (2006) vektla betydningen av den voksne som forbilde. Forbilde og etterlikning er ifølge Steiner (2006), to nøkkelord for å beskrive hvordan barnet kommer i kontakt med omgivelsene. Som det kom fram i kapittel 4.1. vektlegger steinerbarnehagen i stor grad hvordan arbeidet utføres og hvordan voksne opptrer. Steinerpedagogikken tar utgangspunkt i at barn er etterliknende, både i forhold til sanseopplevelser, stemningen og det fysiske i omgivelsene som sanses. Ansvar for relasjonen ligger uansett hos den voksne, men slik jeg leser Steiner hevder han at relasjonen i større grad dannes av den voksne uten direkte påvirkning fra barnet enn slik jeg leser dialektisk relasjonsteori. Steiner ser på relasjonen som noe den voksne er ansvarlig for, i form

av å være et etterlikningsverdig forbilde og et godt forbilde som barna kan speile seg i. I dialektisk relasjonsforståelse derimot, er gjensidighet og at partene påvirker hverandre en forutsetning. Ifølge Mathisen og Thorjussen (2016), burde anerkjennelse og gjensidighet tas med i dagens steinerpedagogikk, siden pedagogikken i dag har et større fokus på relasjoner og samspill, enn tidligere hvor pedagogikken var mer individfokusert. Gjennom praksiserfaringer og gjennom studier av faglitteraturen, blir det tydelig for meg at det steinerpedagogiske grunnprinsippet om forbilde og etterlikning kan utdypes og forsterkes gjennom en relasjon basert på gjensidighet, anerkjennelse og intersubjektivitet. Barna etterlikner sine forbilder, og de bearbeider følelser og opplevelser gjennom denne etterlikningen. Voksne bør derfor ha en bevissthet om sin rolle som forbilder og betydningen det har for barnet. I min praksis erfarer jeg, at når relasjonen er basert på gjensidighet, gjør det noe med relasjonen som oppstår mellom voksen og barn. Selv om relasjonen er asymmetrisk, opplever jeg at denne gjensidigheten styrker barnets selvfølelse, siden de på denne måten i stor grad er deltakende i dannelsen av relasjonen. På bakgrunn av dette, mener jeg at dersom man klarer å forene både det pedagogiske grunnprinsippet om forbilde og etterlikning og samtidig se på gjensidigheten i relasjonen, er det til det beste for dannelsen av gode relasjoner mellom voksne og barn.

En trygg tilknytning, med tilgjengelige og gode omsorgspersoner, var ifølge Bowlby avgjørende for utviklingen av barnets personlighet og hadde betydning for samspillet videre i livet (Drugli & Lekhal, 2018). En trygg tilknytning til de voksne i steinerbarnehagen er av stor betydning for barna, og særlig for de aller minste barna som er spesielt sårbare. De er kanskje for første gang alene uten de nærmeste omsorgspersonene og trenger trygge voksne som viser sensitivitet og inntoning, når de skal bli kjent med livet i barnehagen. Jeg erfarer at voksne i barnehagen må gi hvert barn den tiden det trenger for å bli trygg, og dette er meget individuelt. I denne sårbare tilvenningstiden, hvor tilknytningen dannes, er det avgjørende at barnet får hjelp til å regulere følelsene og har voksne som forstår dem. Samtidig er en trygg tilknytning av betydning for den videre tiden i barnehagen, fordi relasjonen som dannes i denne tiden vil påvirke barnets videre utvikling.

I Haugtussa Steinerbarnehage får alle de minste barna tildelt en tilknytningsperson ved oppstart. Vedkommende er tilstede for barnet inntil barnet er så trygg at det oppsøker og er blitt kjent med andre voksne. I denne fasen er sensitivitet overfor barnet og at voksne toner seg inn avgjørende. Imidlertid kan det være utfordringer knyttet til tilvenningen når flere barn starter samtidig. Barn må noen ganger «dele» tilknytningsperson med andre barn, og en

konsekvens av dette vil for noen barn være at det kan ta lengre tid å oppnå en trygg tilknytning. Likevel er min erfaring at det for de aller fleste barna går bra, da det legges stor vekt på å tilpasse seg hvert enkelt barn og deres behov. De fleste barn, opplever jeg, har en reaksjon med gråt og fortvilelse når foreldre må gå fra barnehagen. Imidlertid kan enkelte barn tilsynelatende tilpasse seg uten negative stressreaksjoner. Dette må likevel ikke oppfattes som om at alt er bra og at de takler adskillelsen bedre enn andre. Disse barna kan ha voldsomme stressreaksjoner som ikke synes, og har et like stort behov for tilstedeværende og sensitive voksne.

Fonagy poengterte betydningen av gode relasjoner for at barnet skulle kunne utvikle metaliseringsevne (Hart, 2012). Mentalisering ble beskrevet som det å oppleve egne og andres følelser, og ha refleksjoner rundt følelsene. Denne evnen er betydningsfull når barnet skal danne relasjoner og følelsesmessige bånd til andre gjennom livet, fordi gjennom mentalisering vil barnet kunne skille mellom egne og andres følelser samt forstå og tolke de ulike følelsene.

I kapittel 6.5. ble modellen Toleransevinduet presentert, som hadde til hensikt å vise omsorgspersonens oppgaver i samspillet med barn og hvor barnets sone for optimal trygghet var. Barn med stress av ulike årsaker, har reaksjoner som enten er utagering og angst (hyperaktivering) eller er lammende, stille og nedstemt (hypoaktivering). Dette er imidlertid slike reaksjoner man også kan se i forbindelse med tilvenning i barnehagen. Når barnet opplever å bli hjulpet tilbake til toleransevinduet etter stressreaksjoner, danner det seg erfaringer. En konsekvens er at erfaringene bidrar til at selve toleransevinduet etterhvert blir bredere, det vil si at barnet etterhvert tåler mer før det går over i hyperaktivering eller hypoaktivering, og det blir tryggere. Derfor er det avgjørende at barnet er i relasjon med voksne som forstår, hjelper og støtter, slik at barnet oppnår trygghet og oppholder seg innenfor toleransevinduet. Jeg erfarer, at det er avgjørende at det vises tålmodighet overfor barnet, da enkelte barn trenger lang tid og gjentakende erfaringer for å oppnå nok trygghet til å holde seg innenfor toleransevinduet når det står i stressende situasjoner.

I oppgavens problemstilling stilles også spørsmålet «hvilken betydning har kvaliteten på relasjonen for barns mentale helse», og dette spørsmålet ble belyst med utgangspunkt i teorier fra Schore og Fonagy. Som det kom fram i teoridelen, hevdet nyere hjerneforskning, at den mentale helsen påvirker hjernens utvikling og struktur. Videre kom det også fram at gjennom trygge relasjoner utvikler barn god mental helse, som igjen bidrar til utviklingen av hjernen. På den ene siden framkom det at barn er avhengig av trygg tilknytning og gode relasjoner, og på den andre siden kom det fram at barn også trenger noe stress og belastninger i livet. Barn

er avhengig av å møte motstand og belastninger, for å takle stress senere i livet. Slike møter bidrar til å fremme resiliens hos barnet. Det er imidlertid helt avgjørende for barnet, at det har støttende voksne i slike situasjoner, voksne som er tilstede og hjelper barnet gjennom situasjonen. I min praksis erfarer jeg, at enkelte foreldre er svært engstelige for å utsette barnet for lette belastninger og positivt stress. Det er forståelig, men samtidig forsøker jeg å forklare at dersom barnet har omsorgspersoner de er trygge på og som er tilstede og støttende, så vil barnet faktisk styrkes gjennom slike opplevelser. Fravær av belastninger er ikke nødvendigvis det optimale for barnet, derfor må foreldre tryggess slik at de håndterer når barnet kommer i belastende situasjoner som kan medføre gråt eller andre reaksjoner. Deres intensjoner, slik jeg oppfatter det, er imidlertid av beste hensikter.

Resiliens er en motstandskraft barnet utvikler i relasjonen. Salutogenese derimot må sees på som prosesser i mennesket for livsmestring. Barn som opplever trygghet og støtte i relasjonen, og som opplever sammenheng (sense of coherence) med det som skjer vil utvikle prosesser for livsmestring. I steinerbarnehagens pedagogikk legges det, etter mitt skjønn, til rette for at barnet skal oppleve denne sammenhengen ved å ha gjentakende dagsrytme som gir forutsigbarhet og ved at voksne med tilstedeværelse og sensitivitet bidrar til støtte ved belastende situasjoner. Ved anerkjennelse og gjensidighet i relasjonen respekteres deres autonomi, og det styrker barnets tilhørighet. Derfor er måten voksne er i møte med barnet viktig for at det skal oppnå nok styrke, slik at motstand og belastninger håndteres, i barndommen og senere i livet.

Kapittel 8. Konklusjon og avslutning

Bakgrunnen for valg av tema var, som nevnt innledningsvis, at jeg ved hjelp av faglitteratur og teori, ønsket å forankre erfaringer jeg har gjort meg i relasjonen med barn gjennom de snart 15 årene jeg har arbeidet i steinerbarnehagen, og finne ut hvordan pedagogen i steinerbarnehagen kan danne gode relasjoner med barna. Videre ønsket jeg og se på hvilken betydning kvaliteten på relasjonen har for barns mentale helse. Som pedagog har jeg en intensjon om å gi barna trygghet på at de er gode nok, og gi dem en god start for å gå videre i livet med god mental helse.

Jeg har tatt for meg dialektisk relasjonsforståelse, tilknytningsteori og teori om intersubjektivitet, for å belyse hvordan gode relasjoner kan dannes. For å se på relasjonskvalitetens betydning for den mentale helsen, har jeg tatt for meg nevropsykologi, resiliens, salutogenese, toleransevinduet og mental helse generelt. Dette har også blitt sett på i et steinerpedagogisk perspektiv, hvordan etterlikning, forbilde, rytme og sanseopplevelser er med på å danne gode relasjoner og hvordan omgivelsene påvirker barnets fysiske kropp.

Slik jeg ser det, kan det trekkes slutninger om at dersom voksne viser barnet anerkjennelse, ser barnet som et subjekt og skaper relasjoner med gjensidighet, er det avgjørende faktorer for å kunne danne gode relasjoner. Steinerpedagogikkens grunnprinsipper, forbilde, etterlikning, dagsrytme og sanseopplevelser, henger sammen og danner et godt grunnlag for gode relasjoner i steinerbarnehagen. Imidlertid synes det som om relasjonen mellom voksen og barn styrkes dersom pedagogikken i steinerbarnehagen også baseres på gjensidighet og anerkjennelse.

På bakgrunn av teorien går det tydelig fram at gode relasjoner påvirker barns mentale helse, da barnet styrker sin selvfølelse, selvregulering og empati ved selv å bli anerkjent og møtt av voksne. For å møte livet og kunne stå der, trenger barn imidlertid noe stress og belastning for å styrke deres mentale helse og utvikle resiliens. En forutsetning er imidlertid at de har voksne som støtter dem i situasjonen. Barnets hjerne er i utvikling og trenger, ifølge Schore (Öhman, 2016), gode relasjoner for å utvikles. Resiliens er ikke noe barnet er født med, men det er, ifølge Drugli og Lekhal (2018), en motstandskraft barn utvikler i relasjonen med andre. Fonagy trekker frem mentaliseringsevnen, evnen til å være følelsesmessig tilstede i egne og andres følelser og kunne reflektere over det (Hart, 2012). Denne evnen læres i relasjonen med andre. Tilknytningserfaringene påvirker barns evne til å forstå egne og andres følelser, som også påvirker hjernens utvikling. Dersom barnet ikke opplever god kvalitet på relasjonen vil

det kunne medføre en svekket mental helse og en ikke optimal hjerneutvikling. Dette er i tilfeller hvor barn utsettes for negativt stress, utrygg tilknytning og omsorgspersoner som ikke er støttende. Barn er avhengig av omsorgspersoner som danner gode relasjoner, for at den mentale helsen skal utvikles og styrkes i barndommen og for senere i livet.

Jeg vil etter denne oppgaven gå tilbake til arbeidet som pedagog med en dypere innsikt i dette tema og forhåpentligvis vil all kunnskapen jeg har ervervet meg, komme barna i Haugtussa Steinerbarnehage til gode. Jeg ser fram til å fordype meg i dette tema gjennom mitt daglige arbeid.

Bibliografi

- Aeppli, W. (1992). *Menneskets sanser*. Oslo: Antropos Forlag.
- Aslanian, T. K. (2016). *Kjærlighet som profesjonsutøvelse i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Bae, B. (1996). *Det interessante i det alminnelige*. Pedagogisk Forum.
- Drugli, M. B. (2014). *Liten i barnehagen*. Cappelen Damm.
- Drugli, M. B., & Lekhal, R. (2018). *Livsmestring og psykisk helse*. Oslo: Cappelen Damm.
- Falkum, E., Hytten, K., & Olavesen, B. (2011). Hentet fra <http://www.psykologitidsskriftet.no/pdf/2011/1080-1085.pdf> (Hentet:21.09.18)
- Grunelius, E. M. (1979). *Opdragelse i den tidlige barndom*. Sammenslutningen af Rudolf Steiner Børnehaver i Danmark.
- Hart, S. (2012). *Den følsomme hjernen*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Hart, S., & Schwartz, R. (2012). *Fra interaksjon til relasjon*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Haugen, S., Løkken, G., & Røthle, M. (2015). *Småbarnspedagogikk*. Cappelen Damm.
- Kranich, E.-M. (2003). *Pedagogisk Antropologi*. Oslo: Antropos Forlag.
- Mathisen, A. (2016). Interaksjon, anerkjennelse og repons. *Steinerbarnehagen*, 4-11.
- Mathisen, A., & Thorjussen, F. (2016, December). *Imitation, Interaction and Recognition*. Hentet fra ROSE: www.rosejournal.com/index.php/rose/article/view/349/330 (Hentet: 17.11.18)
- Nordanger, D., & Braarud, H. (2014, 07 2). *psykologitidsskriftet.no*. Hentet fra <https://psykologitidsskriftet.no/fagartikkel/2014/07/regulering-som-nokkelbegrep-og-toleransevinduet-som-modell-i-en-ny> (Hentet: 13.01.19)
- Paulsen, E. G. (2008). *Tillit og undring*. Kolofon Forlag AS.
- Schibbye, A.-L. L. (2017). *Relasjoner*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Schibbye, A.-L. L., & Løvlie, E. (2017). *Du og barnet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Skoglund, R. I., & Åmot, I. (2013). *Jeg ser dig*. Fredrikshavn: Dafolo.
- Steiner, R. (1971). *Det lille barns væsen*. Stuttgart: Vereinigung der Waldorfkindergärten.
- Steiner, R. (1979). *Sjælelivets forvandlinger*. København: Antroposofisk Forlag.
- Steiner, R. (2006). *Barnets oppdragelse*. Oslo: Antropos Forlag.
- Steinerbarnehageforbundet. (2018). Lokal rammeplan for steinerbarnehagene. Oslo.
- Store Norske Leksikon. (2019, 01 12). Hentet fra <https://snl.no/nevropsykologi>
- Størksen, I. (2018). *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm.
- Utdanningsdirektoratet. (2017, 08 01). Rammeplanen for barnehagen.
- Öhman, M. (2007). *Den viktige hverdagen*. Oslo: Pedagogisk Forum.
- Öhman, M. (2016). *Samtaler og samspill med barn*. Oslo: Pedagogisk Forum.

