

# Hvilestund

## i

# Steinerbarnehagen

Nadia Heggedal

Bacheloroppgave  
Steinerhøyskolen  
Barnehagelærerlinjen  
2021  
Totalt antall ord: 11784

## Innholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>Innledning</b> .....	2
1.1	Praksiserfaringen som ble til noe mer .....	2
1.2	Problemstilling.....	3
1.3	Avgrensing - fokusforklaring .....	3
1.4	Oppgavens oppbygging .....	4
1.5	Presentasjon av kilder .....	4
<b>2</b>	<b>Styringsdokumenter</b> .....	5
2.1	Retningslinjer .....	5
<b>3</b>	<b>Søvnteori</b> .....	6
3.1	Hvorfor vi sover .....	6
3.2	Søvnbehov .....	8
<b>4</b>	<b>Hvile</b> .....	10
4.1	Hvilestund i barnehagen .....	10
4.2	Pause - oppmerksomt nærvær eller stille stunder? .....	11
<b>5</b>	<b>Søvn og antroposofi</b> .....	14
5.1	Steiner om søvn.....	14
<b>6</b>	<b>Metodikk</b> .....	16
6.1	Rytme .....	16
6.2	Små pauserom i hverdagen.....	18
6.3	Den voksne som forbilde.....	18
6.4	Foreldresamarbeid .....	20
<b>7</b>	<b>Drøfting</b> .....	20
7.1	Hvordan kan man tyde de ulike styringsdokumentene? .....	21
7.2	Teori versus praksis .....	22
7.3	Hvilestund i praksis - rytme i steinerbarnehagen .....	24
7.4	Voksne som kan hvile .....	25
7.5	Foreldresamarbeid .....	26
<b>8</b>	<b>Avslutning</b> .....	27
<b>9</b>	<b>Litteraturliste</b> .....	29

*«Ved å gi barnet en hvilestund stenger du hverdagen ute. Du gir barnet muligheten til å kjenne på sin egen indre stillhet. Her ligger følelser og tanker som sjelden kommer frem. I stillheten ligger det en spire til å bli bedre kjent med seg selv. Det viktigste i livet. Få indre ro og trygghet, hvile og harmoni. Alle disse sjelekkvaliteter ligger i barnet, men må pleies frem i våre dager da hverdagslivet vårt har blitt så stressende. Dette blir også barna preget av. Derfor trenger alle en stille stund».*

*- Indiana AL. Maarud, tidligere daglig leder i Solrosen Steinerbarnehage -*

## 1 Innledning

### 1.1 Praksiserfaringen som ble til noe mer

*Når det nærmer seg tid for å hvile, observerer jeg at noen av barna gjesper. Med sang og rolig tempo rydder vi på plass lekene i rommet, sammen med barna, og legger fram ullmatter og pledd vi kan ligge på. Vi legger oss så ned mens en av barna får oppgaven med å innlede hvilestunden. Dette gjøres ved at en av dem går rolig rundt med et slags uro-instrument som gir fra seg sarte trillende toner. Når barnet har gått med instrumentet innom alle barna, henger vedkommende uroen tilbake og legger seg selv rolig ned.*

*De fleste sovner, men ikke alle. Etter ca. en halv time får igjen et barn i oppgave å avslutte hvilestunden ved bruk av uro-instrumentet. Barna våkner igjen gradvis og bretter sammen hvert sitt teppe som de rolig legger tilbake på plass. Det er så tid for å kle på seg uteklær og gå ut.*

For meg startet interessen og oppmerksomheten for barns behov for hvile/søvn, og hvordan søvn og hvile kan påvirke barnets generelle utvikling, for alvor når jeg var i praksis andre året av studiet.

Etter tre uker i praksis i Solrosen steinerbarnehage oppdaget jeg virkelig hvilestunden og effekten den hadde, på både barn og voksne. De har praktisert hvilestund for alle, i mer enn tretti år. I Solrosen virker hvilestund å være en like selvfølgelig del av dagen og rytmen som måltid, eventyr og samlingsstund.

Mitt inntrykk er at både de voksne og barna opplever at det er fint å kunne hvile sammen i barnehagen.

Tilbake i barnehagen jeg selv jobber, tenkte jeg stadig på hvilestunden de praktiserer i Solrosen. Jeg ble mer bevisst på hvor mange av barna hos oss som stadig ga uttrykk for at de var slitne eller trøtte. Jeg spurte så noen av mine kollegaer om praksis rundt hvilestund i barnehagen jeg jobber i. Svaret jeg fikk var at det ikke har vært praktisert på storbarnsavdeling i løpet av de tretti årene den har vært i drift. Årsaken fremstår

som litt vag, men det ble nevnt at det delvis var fordi de mente det ikke var behov for hvile blant de største barna. Det har allikevel blitt gjort noen få forsøk de siste par årene på å innføre hvilestund, men det har vist seg å være utfordrende å holde på, i en hektisk hverdag. Det synes å være et paradoks at vi nå lever i en stadig mer hektisk tid, og allikevel kan det se ut til at hvilestunden enten fjernes eller velges bort til fordel for noe som er «viktigere». Samtidig kan det se ut til at det stadig dukker opp ny litteratur om mindfulness/aktivt nærvær-øvelser for barn og om hvordan å finne ro i en hektisk hverdag.

En masterstudie som ble skrevet av Kristin Elvsveen (2014), så på hvordan barnehagelærere oppfattet vilkårene for hvilestund for 3-6-åringene. De involverte i studien ga uttrykk for at de opplevde at det var utfordrende å få tid til hvilestund. Studien konkluderte med at studiedeltakernes oppfatning nå, var at hvilestunden ikke lenger var en egnet metode for hvile i barnehagen (Elvsveen, 2014). Styringsdokumenter vi må forholde oss til påpeker at barn har krav på hvile. Det kan imidlertid se ut til at ulike krav og retningslinjer er formulert slik at de kan tolkes på forskjellig måter. Det er min oppfatning at dette kan være en av årsakene til at praksis rundt hvilestund i barnehagen for barn mellom 3 og 6 år er varierende.

## 1.2 Problemstilling

Det forskes stadig på barns utvikling og nye oppdagelser blir gjort (Helle & Fløgstad, 2019). Det forskes mye på søvn og hvordan søvn eller mangel på søvn kan påvirke oss. Mitt inntrykk er at stadig flere får øynene opp for hvor viktig det faktisk er for oss mennesker å sove nok (Wollsæter & Stangenes, 2019).

Jeg ønsker å se nærmere på dette og derfor ble min problemstilling som følger:

**«Hva vil det si å hvile, og hvordan kan man legge til rette for hvilestund på storbarnsavdeling i en steinerbarnehage?»**

## 1.3 Avgrensning - fokusforklaring

Min oppfatning er at søvn og hvile henger tett sammen. På grunn av oppgavens omfang og eget interessefelt har jeg derfor valgt å ta med både forskning om søvn og om hvile. Jeg vil derfor bruke begrepene søvn og hvile om hverandre. Fordi fagfeltet

søvn er så stort, vil jeg i hovedsak skrive om søvnen og hvilens betydning for utvikling og læring for barn i alderen 3-6 år.

Jeg vil kort komme inn på hva som skjer i hjernen når vi sover og hvordan det kan påvirke oss når vi får for lite søvn. Slik jeg ser det, henger utvikling og læring tett sammen med følelsen av livsmestring, som igjen virker inn på vår generelle helse. For å underbygge hvor mange områder søvnen kan påvirke, vil jeg også kort trekke frem søvnens innvirkning på helsen for å understøtte betydningen av tilstrekkelig med søvn og hvile.

#### 1.4 Oppgavens oppbygging

Jeg vil i denne oppgaven starte med å legge frem aktuelle styrende dokumenter som omhandler barns rett til hvile og omsorg, og hvilke krav som stilles til oss som jobber med barn i barnehagen. Deretter vil jeg presentere grunnleggende teori om hva som skjer når vi sover. Videre vil jeg gå inn på hva slags innvirkning søvn kan ha på oss, og hva det kan ha å si for barn i utvikling. Derfra vil jeg bevege meg over på hvile og hvordan vi påvirkes av det, behov for pause fra inntrykk og vårt behov for stillhet og ro, samt å se på forskning og teori på dette feltet. Det kan se ut til at flere skoler og barnehager benytter seg av ulike metoder for å finne ro og lytte til egen kropp. Jeg ønsker å se nærmere på det og hvordan det eventuelt kan gjøres.

Videre vil jeg se på hva Rudolf Steiner har skrevet om søvnens innvirkning og dens betydning for læring og helse.

Jeg vil så se på hvilke muligheter som kan finnes i barnehagen for å få til hvilestund. Deretter vil jeg drøfte ovennevnte teoretiske tanker, aktuelle forskningsresultater, styringsdokumenter og eventuelle praktiske og metodiske grep før jeg til slutt kommer til en avslutning.

#### 1.5 Presentasjon av kilder

I denne oppgaven vil jeg i hovedsak gjøre rede for funn fra litteratur om søvn i *Alt jeg kan!* (2019) av Grete Helle og Tom Rune Fløgstad, *Søvn og Søvnforstyrrelser* (2005) av Mona Skard Heier og Anne M. Wolland, og boken *Læring et samspill mellom hjerne, kropp og omverden* (2019) av Kjeld Fredens. Litteratur om hvile har jeg i hovedsak hentet fra *Barn i balanse - nærvær og empati i barnehagen* (2015) av Anne Sælebakke og *Stillhet i barnehage og skole - steg for steg* (2019) av Anna Bornstein. I

tillegg vil jeg trekke frem relevant stoff fra diverse fagartikler og aktuelle styringsdokumenter for barnehage. Jeg vil også presentere funn fra antroposofisk litteratur i *Almen menneskekunnskap* (2008) og *Barnets oppdragelse* (1994) av Rudolf Steiner, og artikkelen *Sleep* (2018) av David Brierley.

## 2 Styringsdokumenter

### 2.1 Retningslinjer

Alle som jobber i Norge, er underlagt Norges lover. I tillegg har vi som jobber i forskjellige læringsinstitusjoner en rekke andre styringsdokumenter vi må forholde oss til. Det vil kunne bidra til å kvalitetssikre barnehager i hele landet.

Jeg vil her presentere noen få sitater fra forskjellige styrende dokumenter som jeg anser som relevante for denne oppgaven. Målet med dette er at disse skal kunne danne et slags bakteppe for det som blir presentert videre i teksten.

*FNs barnekonvensjon* (2020) påpeker hvile som en elementær menneskerettighet som alle barn i verden har krav på. Ordlyden er klar «Alle barn har rett til lek, fritid og hvile» (Forente Nasjoner, 2020, s. 11). Det utdypes imidlertid ikke videre hva som menes med hvile.

I rammeplan for barnehagene (2017) kapittel 1 presiseres det at «Barna skal ha mulighet til ro, hvile og avslapping i løpet av barnehagedagen» (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 11).

Også her er teksten tydelig på hva barn i barnehagen har rett til uten at det utdypes hva som kan defineres som hvile.

Barnets behov for hvile blir så ytterligere presisert under rammeplanens kapittel 3. Her fremheves det at «Personalet skal ivareta barnas behov for fysisk omsorg, inkludert behov for ro og hvile» (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 20). Min oppfatning er at det her i større grad er snakk om tilpasning til det enkelt barns behov. Barn er i likhet med oss voksne forskjellig, med ulike behov. I dette sitatet ser det ut til å være det enkelte barns behov for hvile som er i fokus.

Begrepet hvile omtales også i rammeplanens kapittel 9. Her kan det se ut til barnehageansatte blir oppfordret til å bevisst jobbe for at barna skal kunne utvikle gode holdninger og vaner, også med tanke på hvile. «Personalet skal bidra til at barna kan tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper om kost, hygiene, aktivitet og hvile» (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 50).

Lokal rammeplan for steinerbarnehagene (2018), med sin tilpassede utgave av rammeplan for barnehagen, vektlegger også barns behov for hvile. Ifølge lokal rammeplan skal medarbeiderne blant annet arbeide for, «å anerkjenne at sanseinntrykk kan være voldsomme og utmattende og derfor å gi barna ro til å fordøye disse inntrykkene» (Steinerbarnehageforbundet, 2018, s. 16). I tillegg legges det vekt på at «medarbeiderne skal arbeide for at barna får tilstrekkelig mulighet til ro og hvile» (Steinerbarnehageforbundet, 2018, s. 20).

### 3 Søvnteori

#### 3.1 Hvorfor vi sover

Vi bruker mye tid av livet vårt på å sove. De fleste av oss gjør det hver natt, og vi er helt avhengige av å sove for å kunne overleve. I artikkelen *Søvn er viktig for å glemme og tenke raskt* (2018), hevder Anne Lise Stranden at både mennesker og dyr kan dø hvis de går for lenge uten søvn (Stranden, 2018). Ifølge Hanne S. Finstad (2016), i boken *DITT SMARTE BARN*, vil ikke vi mennesker være i stand til å holde oss våkne mer enn to til tre dager i strekk uten å sove (Finstad, 2016).

Søvnen består av flere forskjellige faser og stadier. Dette blir presentert på forskjellige måter i ulike kilder. Jeg har derfor valgt å ta utgangspunkt i tre kilder for å gjøre rede for de forskjellige fasene og stadiene. Jeg vil støtte meg til Fredens (2019), Helle & Fløgstad (2019) og Bjorvatns (2012) uttalelser om hva som skjer i forskjellige faser, når barn og unge sover, og trekke frem det jeg anser som relevant for denne oppgaven.

Ifølge Fredens består søvnen av tre ulike faser. Den første kalles lett søvn, den fasen vi er i idet vi sovner. Det tar oss ca. ti minutter å sovne, men det kan variere avhengig av døgnrytme og hvor trøtte vi er. Den neste fasen kalles dyp søvn, slow wave eller non-REM-fasen. I denne fasen av søvnen skal hjernebølgene være mer langsomme enn ellers. Til sist kommer fasen som kalles REM-søvn. REM er en forkortelse for Rapid Eye Movement. Det er fasen der drømmene våre er aller mest intense. Fredens forklarer så at barn og unge befinner seg i dypsøvnfasen (slow-wave) ca. 40 % av tiden de sover, noe som er 10 ganger mer enn hos voksne (Fredens, 2019).

Søvn har stor betydning for barnets utvikling. Mye av utviklingen foregår mens barnet sover. Langtidshukommelsen dannes mens de sover, i dypsøvnfasen. Det er også her faktakunnskaper og språk etableres (Fredens, 2019). I denne fasen skilles også veksthormoner ut, og derfor anses den som viktig for normal utvikling og vekst.

Dypsøvnfasen blir sett på som den viktigste «for å bli utvilt, og fungere bra neste dag» (Bjørvatn, 2012, s. 20). I REM-søvnen bearbeides minner og motoriske ferdigheter. Hos voksne er det annerledes. De befinner seg halvparten av sin sovetid i lettsøvnfasen (Fredens, 2019). Ifølge Helle og Fløgstad (2019) består søvnen av fem faser. I 1. fase, «våkenfasen» er barnet fortsatt våken, men ligger gjerne i ro rett før det sovner. Fase 2 er en «lettsøvnfase» også kalt «innsovningsfase», der barnet ikke sover så tungt enda, og dermed er lettere å vekke. Etter ca. 30 minutter kommer vi til fase 3 og 4. Dette er fasene med den dype søvnen. Kropp og muskler vil nå være avslappet, og barnet kan oppleves som vanskeligere å vekke i denne fasen. 5. og siste fase, er REM-søvnen. Drømmer fra REM-søvnen er lettere å huske enn drømmer fra tidligere faser. Etter en drøy time ut i barnets søvn er barnet nå langt lettere å vekke. Denne fasen er ekstra viktig for barnets motoriske utvikling (Helle & Fløgstad, 2019). Fasene fremstår som vist innholdsmessig ganske like, men defineres altså litt forskjellig. Det kan se ut til at det kjente uttrykket «å sove på det» faktisk har noe for seg fordi ifølge Finstad (2016) «er det fullt mulig å våkne opp med en dypere forståelse enn du hadde da du sovnet» (Finstad, 2016, s. 142). Finstad (2016) viser til en forsøksstudie gjort på 15 måneder gamle barn, der målet var å se om de kunne oppdage nye grammatiske regler. Når barna hadde fått seg en liten blund kunne de oppdage nye grammatiske regler, men klarte ikke å oppdage dem, når de ikke hadde sovet (Finstad, 2016).

Når barn sover, synker kroppstemperaturen og viktige organer som hjerte og lungefunksjoner går saktere enn ellers. Prosessen har blitt kalt en «storrengjøring». Hjernen jobber da med å bearbeide og sortere alle inntrykk fra dagen som har vært. Det er i løpet av fase 3 og 4, i non-REM eller *slow-wave*-fasen dette skjer (Helle & Fløgstad, 2019).

Minner barna ikke trenger, slettes og viskes ut, og minner de har behov for videre, lagres og forsterkes. Minnene blir så koblet opp mot tidligere erfaringer, som igjen gjør det mulig for dem å forstå ting bedre, huske bedre, og det gjør det også lettere for barna å konsentrere seg (Helle & Fløgstad, 2019). Det er flere teorier om hvordan minnene fysisk blir lagret i hjernen, men foreløpig er det ingen klare svar på det spørsmålet (Finstad, 2016).

Helle og Fløgstad (2019) forklarer «storrengjøringen» som en slags «reset» og understreker at den er særdeles viktig for barn og unge - «en viktig forutsetning for både læring og kognitiv utvikling» (Helle & Fløgstad, 2019, ss. 82-83).

Når et barn sover, produseres det veksthormoner og immunforsvaret styrkes, noe som igjen bidrar til å styrke barnets evne til å håndtere stress (Helle & Fløgstad, 2019).



### 3.2 Søvnbehov

Vi har nå sett kort på hvorfor vi sover og hva som skjer både i hjernen og kroppen mens vi lader opp til en ny dag. Det neste jeg vil se på, er hvordan det kan påvirke oss hvis man får for lite søvn, og helt konkret hvordan det kan påvirke barn. Barn som er i utvikling, gjennomgår enorme forandringer på kort tid. Man kan tydelig se hvor mye et barn forandrer seg fra det blir født og til det begynner på skolen. Fra å være små og hjelpeløse, til å bli selvstendige individer med sitt eget utseende og språk, oppreiste og klare for å utforske verden der ute.

Hvor mye søvn vi trenger synes å variere og avhenge av flere faktorer. Ingen av oss er like og vi kan derfor ha ganske forskjellige behov avhengig av blant annet alder, livsstil og kosthold. Barn er også forskjellige, og derfor kan søvnbehovet også variere hos barn. Det finnes allikevel flere generelle råd om hvor lenge barn bør sove i forskjellige aldre. Felles for mange av rådene er at de ikke blir oppgitt som sannheter, men som veiledende råd med informasjon om at det kan være store variasjoner.

En oversikt over anbefalt søvnlengde for barn i forskjellige aldre i artikkelen *Når skal barn legge seg?* Fra NHI, indikerer at barn mellom 3 og 6 år bør sove ca. 11-13 timer av døgnet (Lein, 2019). Det forklares så at barn i denne alderen mest sannsynlig ikke vil sove på dagen og at de derfor vil kunne trenge mer søvn på natten. De presiserer allikevel, på vegne av Nasjonalt kompetansesenter for søvnsjukdommar i Bergen, at barn fortsatt kan ha behov for en liten hvil på dagen, helt frem til de blir syv år (Lein, 2019). I artikkelen *Søvn er veien til bedre læring* (Sandgrind, 2013), presenteres funn fra en forskningsrapport av den amerikanske forskeren Rebecca Spencer. Ifølge Sandgrind (2013) mener Spencer barn bør oppfordres til å hvile, og «at hviletid burde være en del av enhver barnehagedag, uavhengig av barnets alder» (Sandgrind, 2013, s. 2). Hennes forskning gikk ut på å la 40 barn spille et hukommelsesspill, for så å ta seg en lur på 77 minutter, og deretter spille en gang til. Uken etter gjorde de det samme, men da uten en lur imellom. Resultatene viste at der barna ikke hadde sovet imellom spillene, husket de hele 10 % dårligere enn når de hadde sovet (Sandgrind, 2013). En annen av Spencers studier hvor samme forsøk ble gjort på 14 barnehagebarn, viste like resultater (Sandgrind, 2013). Sandgrind (2020) hevder at det som skjer i hjernen til barn når de sover, er minst like viktig for læring som den tiden de er våkne, og at den prosessen som skjer i søvnen er «selve fundamentet for god læring» (Sandgrind, 2013, s. 2).

Et nyfødt barn sover i gjennomsnitt ca. 16 timer per døgn, mens voksne sover i gjennomsnitt ca. 8 timer (Finstad, 2016). For meg er det naturlig å tenke at barn sover mer, rett og slett fordi de trenger det. Hvis de derimot får for lite søvn, er det min oppfatning at mange ting lett kan oppleves som vanskelig. Wollsæter & Stangenes (2019), fremstår som tydelige i en uttalelse om barn og søvn: «Søvn spiller en sentral rolle i forhold til barns utvikling, deres psykiske helse og adferd, og evne til læring og konsentrasjon. Søvn har også betydning for vekst, vekt, immunsystemet og risiko for ulykker» (Wollsæter & Stangenes, 2019, s. 1). En forskningsstudie gjort på to grupper barn i 4. og 6. klasse, av professor Avi Sadeh, viste interessante resultater. Studien varte i tre netter der både søvnlengde og søvnkvalitet ble målt. Den ene gruppen skulle sove 1 time lenger enn «normalmønsteret», og den andre en time kortere. I etterkant av studien, ble barnas mentale funksjoner testet. Forskernes konklusjon på studien, var at en times tapt nattesøvn satte hjernens utvikling tilbake med hele 2 år (Fredens, 2019).

Ifølge Helle og Fløgstad (2019), kan for lite søvn påvirke oss på urovekkende mange områder. På kort sikt forklarer de at man blant annet kan bli følelsesmessig ustabile, få dårligere konsentrasjon, redusert reaksjonstid og også oppmerksomhetssvikt. De hevder også at mangel på søvn kan få store konsekvenser på lengre sikt. Da kan det påvirke områder som gjør at man kan få kronisk hukommelsestap, psykisk ustabilitet, adferdsutfordringer og problemer med emosjoner, høyt stressnivå og overvekt. Forskere mener også at immunforsvaret kan svekkes ved for lite søvn. I tillegg ser forskere ofte en sammenheng mellom for lite søvn og fedme. De mener at det kan være én av flere årsaker til at barn og unge har utfordringer med overvekt de siste årene (Helle & Fløgstad, 2019). Ifølge World Health Organization sover mennesker i snitt 1,2 timer mindre i dag enn for tjue år siden (Brierley, 2018, s. 1). Også Fredens (2019) hevder at barn i dag sover for lite. Faktisk så mye som en hel time mindre i gjennomsnitt per natt enn de gjorde for 30 år siden. Ifølge Fredens (2019), hevder forskere det kan være en sammenheng mellom overvekt og for lite søvn (Fredens, 2019). Ifølge Helle og Fløgstad (2019), er søvnproblemer ganske vanlig. De hevder at ca. 1 av 4 av alle barn har utfordringer med søvn i løpet av oppveksten (Helle & Fløgstad, 2019)

Også Wollsæter & Stangenes (2019) mener at søvnproblemer hos barn forekommer relativt hyppig. De hevder forskning viser at mellom 10-28% av friske barn og unge faktisk sliter med søvnproblemer (Wollsæter & Stangenes, 2019). Det kan se ut til at det er flere grunner til at barn sliter med søvn. NHI (2020) har laget en veiviser på sin nettside om søvnvansker hos barn. Der kan man få informasjon om forskjellige type søvnproblemer, mulige årsaker,

og råd til hva som eventuelt kan gjøres for å bedre situasjonen. Et søvnproblem blir definert som «et søvnmønster som er utilfredsstillende for barnet og foreldrene» (NHI, 2020). Nattlig sengevæting nevnes som en av de vanligste og mest vedvarende årsakene til at barn kan ha utfordringer med søvnen. Innsøvningsvansker eller utfordringer med å opprettholde søvnen nevnes som en annen av årsakene, men ser ut til å være mest hyppig hos de aller minste barna. Å snakke i søvne og søvngjengeri, trekkes også fram som vanlige årsaker til søvnutfordringer, sammen med snorking og pustevansker under søvnen (NHI, 2020)

## 4 Hvile

### 4.1 Hvilestund i barnehagen

Barn i barnehagen skal få mulighet til å hvile ved behov, og det kommer tydelig frem i ovennevnte styringsdokumenter som barnehager må forholde seg til (Utdanningsdirektoratet, 2017). Som tidligere vist, refereres det til hvile hele tre ganger i rammeplanen for barnehagene (2017), og som et eget punkt i lokal rammeplan for steinerbarnehagene (2018). Det står imidlertid ikke noe spesifikt om hva som legges i ordet «hvile», og ordet hvilestund blir ikke brukt.

Samtidig kan det se ut til at praksis rundt hvilestund, og om det gjennomføres på storbarnsavdeling eller ikke, varierer. Som nevnt i innledningen har barnehagen jeg jobber i, med sine fire avdelinger med barn fra 3 til 6 år, tidligere ikke hatt en etablert hvilestund for de største barna. Barnehagen jeg hadde praksis i, har på sin side hatt hvilestund som en del av dagsrytmen siden de åpnet, for over 30 år siden. Hvorfor det tilsynelatende er så store variasjoner i praksis vil det trolig være vanskelig å svare på, men kanskje kan noe av svaret ligge i hvordan begrepet «hvile» defineres.

Plischewski (2018) påpeker i kapittelet om aktivitet og hvile, at barn skal få mulighet til hvile (Plischewski, 2018). Det kan imidlertid virke som hovedfokuset i det kapittelet er aktivitet, og ikke hvile. Hvile fremstår nærmest som et tilleggsmoment. «Barna skal også ha mulighet til ro, hvile og avslapping i løpet av dagen» (KD referert i Plischewski, 2018, s. 44). Det anbefales så at disse rolige stundene begrenses, og deles opp med flere aktive perioder imellom, (KD referert i Plischewski, 2018, ss. 44-45). Anbefalingen etterfølges så av tips til rolige avslutninger på aktive og intense perioder. En øvelse der barna kan ligge på ryggen, rolig, og kjenne etter egen pust, blir nevnt som et eksempel på hvordan barn kan lære om stressmestring. Det blir også foreslått andre avslappingsmetoder som yoga og mindfulness eller aktivt nærvær (Plischewski, 2018).

I en artikkel skriver Witry (2016) om sin masterstudie, der hun ønsket å se på om vilkårene for hvilestund for barn mellom 3 og 6 år var endret (Witry, 2016). Hun forklarer at hun etter å ha vært borte fra barnehagen noen år, nå oppdager at hvilestunden er borte. Samtidig oppfatter hun at barn i dag utsettes for mer stress enn tidligere. Selv har hun tidligere vært del av en praksis der hvilestund for barn mellom 3 og 6 år var en selvfølge, og undret seg derfor over dette (Witry, 2016).

Det ble gjennomført en studie med to forskjellige grupper barnehagelærere - der den ene gruppen var ferdigutdannet for ca. 15 år siden og den andre i underkant av 5 år. Hun ønsket å finne ut hva slags holdninger de hadde til hvile, og om det var mulig å finne ut hva som kunne ligge bak denne praksisendringen (Witry, 2016). Studien og masterens konklusjon ble til slutt:

Hvile må sees ut fra nye perspektiv. Barn har fremdeles behov for å hvile i løpet av en dag full av travelhet, men hvile har byttet plass med andre aktiviteter i barnehagen. Undersøkelser viser at hvilestunden til dels er erstattet med kortere pauser i form av rolige aktiviteter, som å se i bøker, leke med Lego, perle, tegne eller sitte på et voksefang (Witry, 2016, s. 3).

Hun forklarer at det ikke nødvendigvis er et bevisst valg å fjerne hvilestunden, men at den har måttet vike plass for andre oppgaver som barnehagelærerne har, til tross for at barnehagelærerne selv opplever at barn fortsatt har behov for hvile i en travel hverdag (Witry, 2016). I tillegg påpeker Witry (2016) at mer kunnskap om barns behov for hvile trolig kan øke bevisstheten rundt temaet, og at det da vil gjøre det lettere for barnehagelærere å begrunne dette faglig (Witry, 2016).

#### 4.2 Pause - oppmerksomt nærvær eller stille stunder?

*Det er lunsjtid i barnehagen. Vi sitter alle ved de tre bordene vi har, og spiser. Lys er tent på hvert bord. Det konverseres ivrig mellom bordene mens det varme måltidet inntas. Plutselig legger jeg merke til at Emil (5) ikke spiser. Han sitter helt stille, og virker helt oppslukt i egne tanker. Det kan virke som han har koblet helt ut fra omgivelsene og ikke registrerer eller deltar i det som skjer rundt han. Slik sitter han i flere minutter, før han «våkner» for så å vende tilbake, fortsette å spise og delta i samtalene igjen.*

*En annen dag observerer jeg Milla (4), Maja (4) og Molly (4) leke med dukker under hemsene. De prater ivrig, ler og er langt inni rolleleken. «Også skulle du lage mat til meg og «lillesøster», sier Maja til Molly. Molly begynner så å ivrig og lage mat ved komfyren og Maja hjelper til. Det pågår aktive forberedelser til måltidet. Plutselig sitter Milla helt stille, uten å si noe. Hun er fjern i blikket og deltar ikke i leken akkurat nå. De andre holder ivrig*

*på med sine oppgaver, og ser ikke ut til å registrere at Milla ikke er med, til tross for at hun sitter midt i «forberedelsene». Milla sitter slik noen minutter før også hun «våkner» og deltar i leken igjen.*

Som nevnt i innledningen finnes det en rekke bøker som omhandler alternative måter å ta en pause på. Det kan være bøker om oppmerksomt nærvær, også kalt mindfulness, bøker om å finne ro, og å være i balanse, med egne kapitler om stillhet, på hvilke måter det kan påvirke oss, eller hele bøker viet til betydningen av stillhet. Sælebakke (2015), skriver om og har hovedfokus på oppmerksomt nærvær. Hun presenterer et konsept med en rekke måter å jobbe med oppmerksomt nærvær i barnehagen på. Tidsklemme, økte krav til effektivitet og tilgjengelighet fra samfunnet og hyppigere bruk av mobil eller nettbrett, pekes på som noen årsaker til en økende trend i stressrelaterte symptomer blant befolkningen i Norge (Sælebakke, 2015). Oppmerksomt nærvær blir skissert som et verktøy for å kunne ruste barn på best mulig måte, til å takle hverdagen. Også her trekkes det frem at barnehagelærere opplever utfordringer knyttet til gjennomføring av hvilestund i barnehagen (Sælebakke, 2015). Sælebakke (2015) understreker viktigheten av hvile, ikke kun for hvilens del, men påpeker at den også er «betydningsfull for barnas vekst- og utviklingsprosesser» (Sælebakke, 2015, s. 28). Videre hevder hun «Det er i pausen de fordøyer inntrykk og henter seg inn. I etterkant blir barna ofte mer parate for nye utfordringer og ny læring» (Sælebakke, 2015, s. 28). For å få til å jobbe med oppmerksomt nærvær i en barnehage på den måten som blir presentert i denne boken, mener Sælebakke (2015) at det kreves et holdningsarbeid som utvikles over i tid med forankring i ledelsen, og en generell endring i tenkemåte (Sælebakke, 2015). Sælebakke (2015) hevder så at utgangspunktet for et slikt arbeide, er at de voksne i barnehagen som rollemodeller, først jobber med og tar godt vare på seg selv (Sælebakke, 2015).

Boken fremstår som grundig, med gode praksiseksempler og rikelig med virkemidler og forslag til hvordan man som voksen i barnehagen kan jobbe, først og fremst med seg selv, og så med barna. Et av kapitlene i boken tar for seg bruken av stillhet og stille stunder som et virkemiddel eller en måte å få en pause på. Stille stunder defineres som «pusterom der barna er i ro med kroppen sin, uten å forholde seg aktivt til sine omgivelser» (Sælebakke, 2015, s. 165). Sælebakke (2015) hevder at å fortelle eventyr, høytlesning og bruk av sang og musikk, egner seg godt i kombinasjon med slike stille stunder (Sælebakke, 2015). Man kan for eksempel bevege seg sakte fra et sted til et annet uten å prate, leke «stillelek» på vei fra en aktivitet til en annen, eller lignende (Sælebakke, 2015). Ved å rette fokuset inn i seg selv på

en leken måte, gis barna muligheten til rolig å bevisstgjøre seg områder i kroppen. De kan få mulighet til å kjenne etter hva som skjer når de puster, kjenne hjerte dunke, prøve å legge merke til hva som skjer inni kroppen og kanskje legge en hånd på magen eller hjertet, for å tydeliggjøre fokusområder (Sælebakke, 2015). Hun presiserer videre at sjansen er større for at man «formidler med tilstedeværelse», dersom man velger en form man er komfortabel med (Sælebakke, 2015, s. 165). I tillegg påpeker hun at det kan være lettere å få til stille stunder når barna har blitt vant til det (Sælebakke, 2015). Forslagene til disse stille stundene blir presentert med praksiseksempler fra andre barnehagelærere og barnehager. På den måten kan man enkelt se for seg de forskjellige øvelsene. Enkelte av forslagene baserer seg på bruk av overganger fra en aktivitet til en annen. De kan ifølge Sælebakke (2015) «brukes som små pusterom med barna» (Sælebakke, 2015, s. 146). Hun hevder det er behov for «ulike pusterom i den faste dagsrytmen» (Sælebakke, 2015, s. 145). Lengden på disse stille stundene mener hun kan variere, men ifølge barnehagelærere hun har spurt, er det enklest å få til korte pauser på 3-5 minutter. Ekspertene hun refererer til mener også at korte jevnlig pauser er viktigere enn lange pauser. Når man etter hvert har fått mer erfaring med disse pausene, og barna har blitt mer vant til dem, mener hun det kan bli naturlig med lengre pauser på 10 til 15 minutter. Sælebakke (2015) påpeker allikevel at det er viktig å ikke styre kun etter klokka, men også etter barnas behov (Sælebakke, 2015).

Bornstein (2020) har også stillhet på agendaen og presenterer et metodisk konsept kalt «Drømmen om det gode». Metoden ble utviklet av forfatteren selv og andre pedagoger og lærere i Sverige, så tidlig som på 1990-tallet. Metoden som brukes støtter seg til forskning. Den er grundig testet og finslipet gjennom mange år, og kan brukes med barn fra barnehagealder helt opp til videregående. Den består av «fire øvelsesformer - stillhet, berøring, refleksjon og langsom, konsentrert bevegelse» (Bornstein, 2020, s. 35) Ifølge Bornstein (2020) vil det å gi barna mulighet til korte stillestunder i løpet av dagen, bidra til å skape balanse (Bornstein, 2020, s. 43) Hun hevder at «stillhet utvikler barns konsentrasjonsevne og fantasi» (Bornstein, 2020, s. 43)

Å ha tilgang til sitt indre er viktig både for individets selverkjennelse, kreativitet og modenhet, og for samfunnet. Det er gjennom den indre kontakten vi utvikler medfølelse og ansvar. Våre indre bilder påvirker hvem vi blir som voksne (Bornstein, 2020, s. 43)

Praksiseksempler fra boken illustrerer hvordan det å jobbe med metoden kan skape gode ringvirkninger. Det blir forklart hvordan roen pedagogen bringer med seg, smitter over på andre medarbeidere, på barna og tilbake til pedagogen (Bornstein, 2020).

## 5 Søvn og antroposofi

### 5.1 Steiner om søvn

Mye tyder på at Rudolf Steiner var opptatt av søvnens innvirkning på mennesket, og søvnens betydning for både læring og helse (Steiner, 2008). Mitt inntrykk er at han mente god kunnskap om hele mennesket ville være viktig for fremtidige lærere og oppdragere. Han snakket om dette ved flere anledninger, og det har også blitt skrevet om i flere av hans bøker. Det kan imidlertid se ut til at Steiner (2008) hadde en egen måte å betrakte bevissthetstilstandene søvn og våkenhet på (Steiner, 2008).

Det kan se ut til at den klassiske måten å definere søvn og våkenhet på, blir utfordret. Den forklares ut fra et åndelig perspektiv og sees i sammenheng med Steiners ide om menneskets forhold til tanke, følelse og vilje. Steiner (2008) skiller her på «vilje, følelse og tenkende erkjennelse» (Steiner, 2008, s. 101) og forklarer det slik jeg kan forstå, ut fra forskjellige grader av bevissthetstilstander, og tillegger de ulike bevissthetstilstandene flere og andre kvaliteter.

Steiner (2008) hevder at «i den utstrekning vi som menneske er et villende vesen sover vi også når vi er våkne» (Steiner, 2008, s. 104). Et av hans eksempler kan bidra til å gi et tydeligere bilde av hva han mener. Steiner (2008) forklarer det i boken ved å bruke viljeshandlingen «å gå» som eksempel. Ifølge Steiner (2008) er vi bare delvis bevisste det som skjer i kroppen når vi er våkne, og da også når vi går. Det kan se ut til at Steiner mener vi egentlig bare er bevisst «forestillingen» om å gå, og at det vi opplever kun oppleves i bilder (Steiner, 2008). Denne delvis bevisstheten blir av Steiner (2008), beskrevet som en sovende bevissthetstilstand. «I det vi vil noe, blander det seg hele tiden et dypt ubevisst element inn i vår virksomhet» (Steiner, 2008, s. 102).

Vi er ifølge Steiner (2008), selv ikke bevisst på disse prosessene (Steiner, 2008). Bakgrunnen for dette forstår jeg som at det vi opplever rett og slett ville være for voldsomt og smertefullt for oss, og at det derfor oppleves kun delvis, og i bilder. Det kan allikevel se ut til at Steiner mener det er mulig å oppnå en høyere grad av bevissthet, ved å gjøre øvelser han referer til, fra en annen av hans bøker, *Hvordan nå til erkjennelse av høyere verdener?* (Steiner, 2008). Virkelig våken eller en helt våken bevissthetstilstand i det Steiner (2008) referer til som «det vanlige liv», hevder Steiner (2008) så mennesket kun har «når vår erkjennende

tenkning er aktiv», «og kun så lenge og for så vidt som det anvender sin tenkende erkjennelse på noe» (Steiner, 2008, s. 103).

Ifølge Steiner (2008) består det vi kjenner som våken tilstand av flere elementer: «våkenhet i egentlige forstand i den tenkende erkjennelse, drømmende tilstand i følelsen, søvn i viljen» (Steiner, 2008, s. 104).

Når jeget om morgenen går over i våken tilstand, så trenger det inn i kroppen, men ikke i de fysiske prosessene; det trenger inn den billedverden som kroppen helt inn i sitt aller innerste frembringer av det som foregår i det ytre. Slik formidles den tenkende erkjennelsen til jeget [...] Hos følelsen er det annerledes. Her trenger jeget allerede inn i den virkelige kroppen, ikke bare i bildene. Denne inntrengningsprosessen som følelsen innebærer, kan dere bare oppleve drømmende, i en neddempet bevissthetstilstand. Kun i drømme kan man holde ut det som egentlig foregår i kroppen når man føler (Steiner, 2008, ss. 108-109).

Som tidligere nevnt, innenfor åndsforskning tillegges begrepene søvn og drøm en annen betydning enn det vi er vant til. Begrepet søvn igjen blir utfordret når Steiner (2008) hevder fra et åndelig perspektiv, er den «klassiske søvnen» det samme som mennesket opplever i viljen i våken tilstand (Steiner, 2008, s. 104). Han påpeker allikevel at det er forskjell. Det kan her se ut til at vi, når vi sover på den «klassiske» måten, er helt hengitt til det å «sove», mens der det er snakk om at vi også sover når vi er våkne, betyr det kun en delvis bevissthet og at det da er i «viljen» vi sover (Steiner, 2008). Altså en indre prosess i vår underbevissthet som vi ikke merker noe til, men som ifølge Steiner (2008) like fullt er en viktig del av oss. Den «vanlige» søvnen, den «klassiske», det vi gjerne gjør når vi legger oss i sengen om kvelden, blir av Steiner (2008) også omtalt som veldig viktig for menneskets utvikling og helse. Slik jeg tolker Steiner, mener han det er helt avgjørende og nødvendig for mennesket å få tilstrekkelig med søvn. S 133. Hvis man derimot får for lite søvn, forklarer han så hvordan det kan påvirke hele mennesket. Han bruker ord som «kraftløs», og beskriver at man ved for lite søvn kan bli berørt på en ubehagelig måte, mer sensitiv for ytre inntrykk, og at man «kan oppleve en for sterk hengivelse til inntrykkene fra omverdenen», allerede etter kun en natt med dårlig eller for lite søvn (Steiner, 2008, s. 131). Det kan se ut til at Steiner (2008) også mente det var viktig som pedagog å ha kunnskap om søvnens innvirkning og betydning for læring og helse.

Akkurat slik menneskets jeg og astrallegeme, når det er ute av det fysiske legemet og eterlegemet mellom innsovning og oppvåkning, samler kraft i den åndelige verden for å oppfriske fysisk legeme og eterlegeme, så kommer det som bevirkes av erindringsprosessen fra kraften i den sovende viljen (Steiner, 2008, ss. 132-133).



Ifølge Brierley (2018) blir søvn i steinerpedagogikken «ikke sett som det motsatte av våkenhet, men som noe komplementært til våkenhet, forbundet med hverandre som bølgen er med bølgeskummet» (Brierley, 2018, s. 4).

Slik jeg tolker dette handler det her om at når vi sover, så foregår det flere prosesser i oss, prosesser vi ikke selv er bevisste på, men som gir oss nødvendig hvile og mulighet til å bearbeide inntrykk fra dagen som har vært, noe som igjen kan bidra til å styrke hukommelsen og samtidig ruste oss for nye utfordringer.

Steiner snakket også om hvordan man som pedagog kunne bruke kunnskap om menneskets forhold til søvn metodisk.

Bare ved å innvirke på det habituelle hos mennesket, på det vanemessige, bringer dere orden inn i viljen og dermed også i erindringskraften. Det betyr med andre ord at dere på denne måten må gjennomskue hvorfor alt som vekker sterk interesse hos et barn, også bidrar til aktivt å styrke hukommelsen (Steiner, 2008, s. 133).

Ifølge Brierley (2018) er «forskjellen mellom vanlige sanseintrykk og læringsaktiviteter i steinerpedagogikken nøye forbundet med en metodologisk prosess før og etter søvn» (Brierley, 2018, s. 5).

Det kan se ut til at Steiner (2008) var opptatt av søvnens innvirkning på mennesket, både i forhold til læring, utvikling og helse og at søvn på bakgrunn av dette spiller en vesentlig rolle i den metodiske tilnærming til læring innenfor steinerpedagogikken (Steiner, 2008).

## 6 Metodikk

### 6.1 Rytme

Rytme er en naturlig og grunnleggende del av alt liv på jorden, også av oss mennesker. Alle levende vesener på jorden som har en levetid på over syv dager har opptil flere cirkadiske rytmer, altså døgnrytmer på ca. 24 timer. Hos mennesket har man funnet over hundre slike rytmer. Noen av disse rytmene kan spores til de ulike søvnfasene, i pulsen, blodtrykket, og også i kroppstemperaturen. De rytmiske prosessene danner ifølge Brierley (2018) «grunnlaget for hjernens, og vitale organers funksjoner (Brierley, 2018, s. 2). De styrer når vi blant annet kjenner oss trøtte eller våkne, og når vi føler tørste eller sult. Det ble så tidlig som på 1700-tallet forsket på rytmiske prosesser i planter. Men først i 1938 ble det forsket på rytmer hos mennesker, også kalt endogene rytmer. Endogene rytmer er rytmer som følger en 24-timers syklus (Brierley, 2018). Da fant Nataniel Kleitman, og hans assistent Bruce Richardson ut at de, til tross for endring i ytre omgivelser, gikk gjennom de samme rytmiske prosessene i løpet av døgnet (Brierley, 2018).

Deres forskning gikk ut på å oppholde seg 32 dager i en dyp grotte. Her ville de se om fravær av dagslys og nattens rytme, kunne få innvirkning temperaturen i kroppen, pulsen eller påvirke døgnrytmen (Brierley, 2018). Kleitman og Richardson fant da ut at de holdt en konstant rytme på ca. 15 våkne timer og 9 timer med søvn. De fant også ut at døgnrytmen ikke var eksakt 24 timer, men 24 timer og 15 minutter (Brierley, 2018). Kleitman har i ettertid, i kjølvannet av denne forskningen blitt referert til som «søvn og våkenhetens far» (Brierley, 2018, s. 2)

Steiner (2008) var klar i sin tale i 29. august 1919, da han talte til lærerne ved *Freie Waldorfschule i Stuttgart* og sa følgende «Bare ved å innvirke på det habituelle hos mennesket, på det vanemessige, bringer dere orden inn i viljen og dermed også i erindringskraften» (Steiner, 2008, s. 133)

Rytme er også en helt sentral del av det arbeidet og hverdagen i en steinerbarnehage, og brukes aktivt i det metodiske arbeidet. I den lokale rammeplanen for steinerbarnehagene blir rytme beskrevet som en av tre grunnprinsipper innenfor steinerpedagogikken, for barn i barnehagealder (Steinerbarnehageforbundet, 2018)

Rytme handler om veksling mellom to motsatte kvaliteter eller aktiviteter og gjentas i mønster. Steinerpedagogikken ser rytme som et bærende prinsipp i alle livsprosesser, og mennesket kan sees på som en rytmisk organisme som veksler mellom hvile/søvn og aktiv/våken tilstand. Pusten veksler mellom inn- og utånding i et rytmisk forløp. Kunnskap om naturens rytmer blir slik et pedagogisk virkemiddel i steinerbarnehagene (Steinerbarnehageforbundet, 2018, s. 18).

I steinerbarnehagene jobbes det med gjentagende rytmer for å skape forutsigbarhet og trygghet for barna (Steinerbarnehageforbundet, 2018). Hverdagen har en fast, gjentagende og forutsigbar rytme. Ukedagene har forskjellige aktiviteter og måltider knyttet til de ulike dagene. Dagsrytmen har en naturlig veksling mellom styrte aktiviteter og «frilek», der barna leker selv ut fra eget initiativ. I steinerbarnehagen brukes begrepene innpust og utpust for å beskrive ulike aktiviteter med høy og lav intensitet. Dagsrytmen bygges så opp for å få til en balanse mellom disse. Det veksles mellom aktiviteter med høy intensitet og aktiviteter med lav intensitet, mellom innpust og utpust, og veksling mellom aktivitet og hvile. Månedstrytme med årstidsfester er med på å synliggjøre og markere hvilken tid på året vi befinner oss i. I tillegg synliggjøres ofte årstidene i de enkelte grupperommene, på «årstidsbord».

Årstidsbordene kan for eksempel være et lite bord, en benk eller en hylle som er pyntet med forskjellige gjenstander som forbindes med den aktuelle årstiden. Sanger, regler og eventyr kan også brukes bevisst for å markere hvilken årstid vi er i. Det brukes også gjenkjennelige

ritualer for å markere overganger fra en aktivitet til en annen. Overgangene markeres gjerne ved å ringe i en bjelle, ved at de voksne starter å synge en sang, eller ved at det tennes og slukkes lys (Steinerbarnehageforbundet, 2018).

## 6.2 Små pauserom i hverdagen

*Det er turdag i barnehagen, og i dag skal vi gå til et nytt sted, et sted vi ikke har vært før. Vi tar oss god tid, på veien til dette nye stedet. Vi synger, prater, kikker, mens vi går, på alt som er rundt oss og virkelig «nyter» å være ute i den deilige luften. Så nærmer vi oss det «nye» stedet. Vi tar av fra veien og må klatre litt for å komme inn til dette stedet vi skal være på. Det syns ikke så godt fra veien. Her er det ganske tett med trær, og solen trenger gjennom flere steder, som gir et nesten magisk lys innover i skogen. Flere steder er det små mosedekte steinhyller i forskjellige nivåer. Det vakre lyset treffer så vidt noen disse «hyllene». Vi kommer opp, og skal til å legge fra oss sekkene før vi skal leke. Så sier «Maja»: (5) «Åh, her var det fint! Her hadde det vært fint å ha hvilestund! Kan vi ha hvilestund her i dag?» Jeg blir litt overrasket, tenker meg raskt om, før jeg svarer: «Ja, er en god ide. Det kan vi godt ha».*

Sælebakke (2015) gir en rekke forslag til ulike måter å få til en pause for store og små på, i løpet av dagen. De ulike forslagene tar utgangspunkt i en barnehagehverdag mange av oss allerede kjenner til. Ved å bruke godt gjenkjennelige eksempler og praksisfortellinger, illustreres det hvordan man kan se muligheter i aktiviteter som allerede er en del av en etablert hverdagsrutine. Der oppfordres det til egen kreativ tenkning og individuelle tilpasninger (Sælebakke, 2015). Ved å ta i bruk godt etablerte aktiviteter, som for eksempel måltidene, samlingsstunder, lese/eventyrstunder eller skogsturer, som utgangspunkt for en liten pause eller stille stund, mener Sælebakke (2015) mulighetene er mange, for å kunne få til dette jevnlig (Sælebakke, 2015, s. 149). Det anbefales også at de forskjellige «rolige stundene» er omtrent til samme tid hver dag, og innledes og avsluttes med et signal, som kan bidra til å sette en ramme for pausen (Sælebakke, 2015, ss. 166-167).

## 6.3 Den voksne som forbilde

Det stilles høye krav til den som ønsker å jobbe med barn i en steinerbarnehage. Ikke nødvendigvis rent formelle krav, men krav mer rettet mot den enkeltes bevissthet om seg selv som forbilde og rollemodell. Et sitat av Steiner i Lokal rammeplan for steinerbarnehagene (2018), illustrerer akkurat dette. Det kan bidra til å gi et innblikk i hvorfor nettopp

voksenrollen vektlegges slik den gjør i steinerbarnehager. «Man oppdrar og veileder barnet ikke kun gjennom det man gjør, men også gjennom det man selv tenker» (Steiner referert i Steinerbarnehageforbundet, 2018, s. 13). Her blir man gjort oppmerksom på hvor stort fokus det nettopp er på den voksne som forbilde. Det kan være en av årsakene til at voksenrollen er den andre av de tidligere nevnte grunnprinsippene i steinerpedagogisk arbeide i barnehagen. Ideen om at barn etterligner og tar etter voksne er ingen ny ide. Allerede så tidlig som i antikken har det vært snakk om mennesket som etterlignende. Ifølge Steiner (1994), kalte den greske filosofen Aristoteles «mennesket for det mest etterlignende av alle dyr» (Steiner, 1994, s. 20). Steiner (1994) har selv brukt to nøkkelord for å beskrive barnets forhold til sine omgivelser de syv første årene av sitt liv. «Efterligning og forbilde», kan gi et bilde av hvordan Steiner mener barnet forholder seg til omgivelsene i begynnelsen av livet (Steiner, 1994, s. 19). Ifølge Steiner (1994) etterligner ikke barnet kun handlinger til ulike mennesker de har rundt seg, men også stemninger og gester, faktisk alt barnet sanser i sin omgivelse (Steiner, 1994). Det fører oss så til det tredje og siste av de tre grunnprinsippene innen steinerpedagogikken, som er sansepleie. Sammen danner disse tre grunnlaget for det steinerpedagogiske arbeidet med barn i steinerbarnehager (Steinerbarnehageforbundet, 2018). Man kan dermed få en forståelse av hvorfor det legges såpass mye vekt på hvordan voksne er i samhandling, ikke bare med barnet, men også med kollegaer og øvrige omgivelser. Det legges også vekt på hvordan man som voksen og forbilde, behandler og tar vare på seg selv når man jobber med barn. Barn skal lære å kjenne verden, og de skal også lære å kjenne seg selv. En del av det handler om å lære å lytte til kroppen, og å lære om hvordan man kan skape gode livsvaner for seg selv (Steiner, 2008). Gode livsvaner handler blant annet om å kjenne når kroppen trenger hvile, og å se at det er greit å ta seg en pause og se voksne som også kan hvile og nyte stille stunder. Steiner (2008) la vekt på hvor viktig det er som pedagog, å være bevisst på verdien av å lære om gode livsvaner tidlig i livet.

Menneskets liv forløper altså på den måten at følelsen, som først er bundet til viljen, gradvis frigjør seg fra viljen i løpet av livet. Og nettopp dette er det vi på mange måter har å gjøre med i oppdragelsen: å frigjøre følelsen fra viljen (Steiner, 2008, s. 118).

«Man kan oppdra hele mennesket slik at det utvikler sjelelige, legemlige og åndelige livsvaner som fører til en nødvendig mobilisering av viljen i det enkelte tilfelle» (Steiner, 2008, s. 133)

Det kan se ut til at en stor del av vår jobb som pedagoger og forbilder for barn, ifølge Steiner, handler om akkurat dette.

## 6.4 Foreldresamarbeid

Samarbeid med foreldre er en selvfølgelig, og stor del av det daglige arbeidet i en barnehage. I rammeplanen for barnehagene står det at «barnehagen skal legge til rette for foreldresamarbeidet og god dialog med foreldrene» [...]. Det presiseres videre at «samarbeidet skal sikre at foreldrene får medvirke til den individuelle tilretteleggingen av tilbudet» (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 29).

Ifølge Sælebakke (2019) er «samarbeidet mellom hjem og barnehage et viktig bidrag til å skape omsorgsfulle og trygge oppvekstvilkår for barn» (Sælebakke, 2015, s. 222).

Dersom man ønsker å innføre en endring i den daglige praksisen, som hvilestund eller lignende, påpeker Sælebakke (2019), at det er viktig med god informasjon til foreldrene (Sælebakke, 2015). Dette kan gjøres ved for eksempel å ha det som tema på et foreldremøte (Sælebakke, 2015). «De fleste foreldre er opptatt av kvalitet i barnehagen, og vil være takknemlig for tiltak knyttet til å redusere stress i barnas hverdag» (Sælebakke, 2015, s. 222).

Helle & Fløgstad (2019) presenterer en kjent utfordring i barnehagen. En mor vil at sønnen kun skal sove 40 min i barnehagen, og så vekkes slik at han ikke holder det gående så lenge på kvelden. Mor er fortvilet over at han sovner sent på kvelden og ikke vil legge seg.

Barnehagepersonalet stiller seg også spørsmålet om hvorfor han ikke ville sove. Kunne det være noe hjemme, eller andre årsaker til at gutten ikke ville sove (Helle & Fløgstad, 2019).

Helle & Fløgstad (2019) påpeker at det i slike tilfeller vil være bra å ha kunnskap nok til å kunne forklare for foreldre hvorfor søvnen er viktig (Helle & Fløgstad, 2019). «Sørg for å ha søvn og hvile som tema på foreldremøte med nye foreldre. Snakk om søvn, søvnvaner, leggetider og leggerutiner. Forklar hvorfor søvn er viktig både for barnas motoriske og kognitive utvikling» (Helle & Fløgstad, 2019, s. 91). Bornstein (2019) nevner et lignende eksempel og påpeker at barnehagepersonalet i dette eksempelet da forklarer for foreldrene at «det er stress, ikke for mye søvn som gjør at barn ikke får sove om kvelden» (Bornstein, 2020, s. 43). Ifølge Bornstein (2019) gir foreldre ofte uttrykk for at de er takknemlige for å ha blitt gjort oppmerksomme på dette (Bornstein, 2020).

## 7 Drøfting

Jeg vil i denne delen drøfte hva det vil si å hvile, og se på om den tilsynelatende varierende praksis kan ha en sammenheng med hvordan begrepet hvile defineres. Deretter vil jeg drøfte

andre mulige årsaker, også innenfor steinerpedagogikken. Jeg vil så gå videre og drøfte, med bakgrunn i de forskjellige teorikapitlene, hvilke muligheter som finnes, og hvordan man så kan legge til rette for hvilestund på storbarnsavdeling i en steinerbarnehage.

### 7.1 Hvordan kan man tyde de ulike styringsdokumentene?

Utgangspunktet for denne oppgaven og valg av problemstilling, kom som tidligere nevnt etter praksis i en barnehage med lang tradisjon med hvilestund. Min erfaring der, var at det så ut til å gjøre godt for alle, både store og små. Det faktum at jeg i tillegg stadig opplevde at barn var slitne i min egen barnehagehverdag, hvor barn ikke hvilte, har gjort at jeg flere ganger undret meg over hvorfor hvilestund på storbarnsavdeling så ut til å praktiseres i så varierende grad. Hva kunne årsaken til dette være? Er det opp til hver og en å definere hva som menes med hvile, i de ulike styringsdokumentene? Og kan det være en medvirkende årsak til den tilsynelatende varierende praksisen?

Forskning vi har sett på viser hvor viktig det er at barn får nok søvn og hvile (Wollsæter & Stangenes, 2019) - samtidig opplever mange pedagoger at det er utfordrende å få til hvilestund på storbarnsavdeling i en hektisk hverdag (Witry, 2016).

Forskningsartikler som har blitt presentert i teksten, peker på at det bør praktiseres hvilestund, også for de største barna i barnehagen (Sandgrind, 2013). I tillegg kan vi se fra de ulike styringsdokumentene, punkter som peker på at barn skal få mulighet til å hvile, og at det skal legges til rette for dette (Utdanningsdirektoratet, 2017).

Min oppfatning er at en av årsakene til varierende praksis, nettopp kan være at de ulike styringsdokumentene ikke er tydelige nok i å definere hva som legges i begrepet «hvile». Derfor mener jeg det er grunn til å tro at det dermed er opp til hver og en, å definere hva det vil si å «hvile».

Hvordan kan man så definere begrepet å hvile?

Elvsveen (2014) drøftet spørsmålet om hvordan barnehagelærere oppfattet vilkårene for hvilestund på storbarnsavdeling. Hennes konklusjon ble i sin tid at hvile nå må sees på en annen måte enn tidligere. Til tross for at de involverte i studien fortsatt mente at barn kunne ha behov for hvile, var det for utfordrende å få til, og den klassiske hvilestunden var derfor ikke lenger en egnet måte å se hvile på (Elvsveen, 2014). Dersom det skulle legges til rette for hvile i barnehagen, viser undersøkelser at dette nå blir gjort i form av rolige aktiviteter eller ved å sitte på fanget til en voksen (Witry, 2016).

Kan man så se en tendens til endret holdning til begrepet hvile og hvilestund?

Teori fra Sælebakke (2015), Bornstein (2019) og (Størksen 2018) mener jeg tyder på akkurat det. Både Sælebakke (2015) og Bornstein (2019) presenterer alternativer til hvilestund. Årsaken til etableringen av de disse konseptene, oppfatter jeg er fordi forfatterne selv opplever at mange barn kan ha behov for en pause fra omgivelsene, og fordi de mener hvile er ekstra viktig for barn i vekst (Bornstein, 2020). De viser til forskning, og påpeker samtidig at behovet for en pause i løpet av dagen ser ut til å være en økende trend i samfunnet (Bornstein, 2020). Plischewski (2018) trekker også frem barns behov for hvile. Hos han ser det imidlertid ut til at hvile vektlegges annerledes (Plischewski, 2018). Plischewski (2018) anbefaler hvile, men i kortere perioder, og med aktiviteter imellom (Plischewski, 2018). Det er grunn til å tro at utgangspunktet for et slikt utsagn retter seg mer mot barn som er inaktive, enn mot barn i barnehagen som har behov for en pause fra inntrykk. Den barnehagehverdagen jeg kjenner til er alt annet enn passiv, og det mangler sjelden på fysisk aktivitet.

Lokal rammeplan for steinerbarnehagene (2018) ser ut til å gå et lite steg videre i å definere hvile i et av sine punkter, når de påpeker at barn må gis «ro til å fordøye inntrykk» (Steinerbarnehageforbundet, 2018, s. 16). Til tross for det, fremstår begrepet hvile fortsatt uklart, og jeg mener derfor det kan se ut til å være opp til hver og en å definere begrepet hvile. Min oppfatning er at det kan være noe av forklaringen på hvorfor hvile praktiseres så forskjellig, også i steinerbarnehager. Hvis man imidlertid snur på det, mener jeg styringsdokumentenes åpne definisjon kan gjøre at vi som jobber med barn kan få lov til å være kreative og finne gode løsninger. Slik jeg ser det gir det oss en handlingsfrihet og en mulighet til å skreddersy hvilestundpraksisen.

## 7.2 Teori versus praksis

I henhold til tidligere nevnte styringsdokumenter er barnehagene pålagt å finne løsninger for hvile for barna i løpet av dagen (Utdanningsdirektoratet, 2017). Det kommer klart frem ved bruk av ord som «barna skal», «personalet skal» og «medarbeiderne skal».

Det synes å være et paradoks, når forskning viser at en fjerdedel av alle barn sliter med søvnproblemer (Helle & Fløgstad, 2019), at barnehageansatte opplever at mange barn trenger hvile, og allikevel kan det se ut til at hvile av mange defineres mer i retning av «rolig aktivitet» eller «aktiv hvile» (Elvsveen, 2014).

Søvnteori vi har sett på, viser tydelig at nok søvn er viktig for mennesket, og ekstra viktig for barn i en utviklingsfase (Finstad, 2016). Samtidig har vi sett at vi mennesker nå sover over en

time mindre enn vi gjorde for 20 år siden (Brierley, 2018). Forskning viser at utviklingen i hjernen hos barn kan bli satt betraktelig tilbake, faktisk hele to år, ved kun en times tapt nattesøvn (Fredens, 2019). Fremlagt teori viser også at mange barn sover for lite (Helle & Fløgstad, 2019). Jeg mener det kan være grunn til å stille spørsmål ved hvorfor søvn og hvile ikke vies mer fokus i barnehager.

Kan mangel på kunnskap om barns behov for hvile og søvn være en medvirkende årsak til at fokuset og praksisen tilsynelatende er så varierende? Min oppfatning er at det er mange som ikke har nok kunnskap om søvn og hvile, og søvnens betydning for barns utvikling og helse. Witry (2016) påpekte dette, og poengterte at økt kunnskap om hvile nettopp kan gjøre det lettere for barnehageansatte å kunne argumentere faglig for hvorfor hvile er viktig (Witry, 2016). Helle & Fløgstad (2019) har også pekt på kunnskap og oppfordrer barnehageansatte til å informere foreldre om søvnens betydning (Helle & Fløgstad, 2019). Innenfor steinerpedagogikken kan det imidlertid virke som at det er større fokus på hele mennesket (Steinerbarnehageforbundet, 2018). Den steinerpedagogiske tilnærmingen til læring ser ut til å basere seg nettopp på alderstilpasset kunnskap om hele mennesket, ikke bare kognitiv læring (Steiner, 2008).

Slik jeg oppfatter Steiner, var han veldig opptatt av søvnens betydning for både utvikling, læring, og helse, og han snakket inngående om nettopp dette i flere av sine foredrag (Steiner, 2008). Som vist snakket Steiner også om hvordan man som pedagog bør gå frem metodisk, nettopp ved å bruke kunnskap om søvnens innvirkning på hukommelsen i forskjellige faser av livet (Steiner, 2008).

Til tross for dette, ser det altså ut til, også i steinerbarnehager, at praksis rundt hvilestund for de største barna varierer.

En annen faktor jeg mener det kan være verdt å drøfte i denne sammenhengen er holdninger. Kan holdninger ha noe å si for tilnærmingen til, og gjennomføringen av hvilestund? Som vist i innledningen, kan forskjellige holdninger til behov for hvile være av avgjørende betydning for hvordan praksis er. Slik jeg ser det, kan forskjellige holdninger by på utfordringer i store barnehager med mange avdelinger. Enhver praksisendring vil være avhengig av godt samarbeid og god kommunikasjon, både i kollegiet og med foreldre. Ifølge Sælebakke (2015) kreves det et generelt holdningsarbeid som utvikles over tid, med forankring i ledelsen, for å få til en slik praksisendring (Sælebakke, 2015). Å tilføre hvilestund som en del av den daglige praksisen, opplever jeg som et krevende arbeid som kan ta tid å innarbeide. Som vist i teorien avhenger det av et generelt holdningsarbeid, godt samarbeid, god planlegging, kreativitet, våkenhet, tilstedeværelse og evne til fleksibilitet. Slik jeg ser det blir det også



viktig å kunne fange opp eventuelle individuelle behov og gjøre nødvendige justeringer dersom det trengs.

Min erfaring så langt, er at det vil kreve en felles innsatsvilje og et felles målrettet fokus. Jeg mener allikevel at det er mulig å få til endring, om så bare i en barnehagegruppe selv om barnehagen er stor. Med god planlegging, godt samarbeid, kreativitet, jevnlig evaluering og tid mener jeg man kan komme langt.

### 7.3 Hvilestund i praksis - rytme i steinerbarnehagen

Teori vi har sett på, har vist at hvilestund kan praktiseres på forskjellige måter (Sælebakke, 2015). Sælebakke (2015) peker på en rekke typiske aktiviteter man finner i barnehager, og mener disse egner seg godt i kombinasjon med hvilestund eller stille stunder (Sælebakke, 2015). Ifølge Sælebakke (2015) ser det ut til at man kan ta utgangspunkt i de aktivitetene man allerede har i barnehagen, og legge inn pauser enten i forkant eller etterkant og/ eller bruke overganger til små stille stunder (Sælebakke, 2015). Jeg mener det her er grunn til å stille spørsmål ved om en overgang fra en aktivitet til en annen eller en kort pause på 2-3 minutter kan være en tilstrekkelig pause for barn. Ifølge Sælebakke (2015) fordøyer barn inntrykk og innhenter ny energi i pauser, også de korte. Hun hevder også at det er bedre med jevnlig korte pauser enn lange (Sælebakke, 2015). Tidligere nevnte søvnteori viser på sin side at det kan være behov for lengre pauser hvor barna sover, og at det kan ha mye å si for barns læringsutbytte (Sandgrind, 2013). Teori vi har sett på viser blant annet at veksthormoner produseres når barn sover, immunforsvaret styrkes og barnets evne til å håndtere stress styrkes (Helle & Fløgstad, 2019). Oversikt vi har sett fra NHI (2020) viser antallet timer barn bør sove i løpet av et døgn (NHI, 2020). Sælebakke (2015) peker på tendenser til økende behov for pauser som følger av stress (Sælebakke, 2015), og i tillegg viser forskning at mange barn sover for lite (Helle & Fløgstad, 2019). Slik jeg tolker dette, kan det se ut til at det for mange kan være bra med en lengre pause i løpet av dagen. De ulike forskningsstudiene vi har sett på beskriver hvilestunder på opptil 77 min (Sandgrind, 2013), Sælebakke (2015) nevner korte pauser på 3-5 min (Sælebakke, 2015) og hvilestunden på Solrosen er på ca. 30 minutter. Imidlertid kan det se ut til at også korte pauser kan ha god effekt (Sælebakke, 2015). Kontrasten ser ut til å være stor. Slik jeg ser det er det ingen fasit på dette, men teorien mener jeg gir grunn til å tro at løsningen for mange kan ligge et sted mellom disse ytterpunktene.

I steinerbarnehagen sees rytme som et bærende prinsipp (Steinerbarnehageforbundet, 2018). Det legges mye arbeid i å skape en dagsrytme som veksler mellom ulike aktiviteter. Akkurat slik som pusten veksler mellom innpust og utpust, veksler aktiviteter i steinerbarnehagen mellom aktiviteter med høy og lav intensitet (Steinerbarnehageforbundet, 2018). Å sove og hvile sees som en naturlig rytmisk prosess i mennesket (Steinerbarnehageforbundet, 2018). Jeg mener derfor det vil være naturlig å ha hvilestund som en selvfølgelig del av dagen i barnehagen. Hverdagen i en steinerbarnehage har som tidligere nevnt en forutsigbar og gjentakende rytme, med tilhørende gjentakende ritualer som markerer overganger fra en aktivitet til en annen (Steinerbarnehageforbundet, 2018). Faste aktiviteter er knyttet til faste dager, og de ulike aktivitetene rammes inn ved å synge en sang, ved å ringe i en bjelle eller lignende, og aktivitetene er til omtrent samme tid hver dag (Steinerbarnehageforbundet, 2018). Sælebakke (2015) anbefaler at hvilestund er til samme tid hver dag og med et fast signal som innramming før og etter (Sælebakke, 2015). Slik jeg ser det kan man med fordel bruke en av de eksisterende aktivitetene i steinerbarnehagen som utgangspunkt. Man kan så legge inn en pause i forkant eller etterkant, med et gjenkjennelig signal før og etter slik at det nye tilskuddet til rytmen har samme innramming som de øvrige aktivitetene. Det kan for eksempel gjøres enten før måltid, som innledning til samlingsstund, rett før eventyrstund eller i skogen. I likhet med Sælebakke (2015) mener jeg hvilestunden bør være til samme tid hver dag, slik at rytmen blir forutsigbar og uavhengig av sted. Hvor lang pausen skal være synes å være vanskelig å si noe om. Min oppfatning er allikevel at en pause på 10-20 minutter kan ha bedre effekt enn en på 2 minutter. Slik jeg ser det vil hvile og pause fra inntrykk oppnås best ved å ligge i ro, med dempet belysning og gjerne med lukkede øyne. Ved hvile i skogen mener jeg det også kan være fint å sitte inntil et tre med lukkede øyene.

Det finnes ingen fasit på hvordan en hvilestund skal gjennomføres. Jeg mener allikevel at den særegne veksling mellom innpust og utpust i den steinerpedagogiske rytmen gjør at den egner seg godt til hvilestund

#### 7.4 Voksne som kan hvile

Min oppfatning er at hvilestund handler om å være i ro en kort stund, og å få en pause fra omgivelsene. Det kan se ut til at hvile ifølge Sælebakke (2015) også handler om å bevisstgjøre seg og lytte til egen kropp, og å ta vare på seg selv (Sælebakke, 2015). Ut fra dette kan man hevde at å være bevisst denne roen, og å klare å være til stede i det som skjer her og nå, kan være avgjørende for at opplevelsen skal bli god. Ifølge Sælebakke (2015) er

disse pausene viktige for at barna skal få fordøyd inntrykkene og hentet seg inn igjen (Sælebakke, 2015). I en hvilestund med barn mener jeg det vil være betydningsfullt for dem å se voksne som også kan hvile, og hvordan den voksne forholder seg til situasjonen. Som vist i teorien er voksenrollen sentral innenfor steinerpedagogikken. Man er ikke bare forbilde i handlinger, men også i væremåte og holdninger (Steinerbarnehageforbundet, 2018).

Hvordan kan man være et godt forbilde også i hvilestunden? Teori vi har sett på viser at det kreves et solid og kontinuerlig eget-arbeid for å kunne være et godt forbilde, også i hvilen (Sælebakke, 2015). Sælebakke (2015) mener det er viktig for barn å oppleve voksne som er trygge i sine handlinger, og som også kan ta vare på seg selv (Sælebakke, 2015). Teori vi har sett på viser at også Steiner mente det var viktig for barn å utvikle gode livsvaner tidlig i livet og oppfordret pedagoger til å være bevisst på dette (Steiner, 2008).

Ifølge Sælebakke (2015) vil det være lettere å finne gode løsninger når man er helt bevisst og til stede i øyeblikket (Sælebakke, 2015). Jeg mener det er viktig for barn å kunne se voksne som kan slappe av og lytte til egen kropp. Ved å være bevisst sin rolle som forbilde, både i handling og holdning, være rolig og bevisst til stede, mener jeg det er mulig å være et godt «hvileforbilde».

## 7.5 Foreldresamarbeid

Godt samarbeid med foreldre er en viktig forutsetning for at barn skal ha det bra i barnehagen. I henhold til tidligere refererte styringsdokumenter skal foreldre bli hørt, og de skal også gis mulighet til å påvirke hvordan barnet har det i barnehagen (Utdanningsdirektoratet, 2017).

Både foreldre og barn trenger å føle at barnehagen er et trygt og godt sted. Foreldrene er barnas nærmeste omsorgspersoner, og er de som kjenner barnet sitt best. Derfor mener jeg det er viktig at barnehagen bevisst jobber for å ha god kommunikasjon med foreldre.

Det er allikevel grunn til å tro at det fra tid til annen kan dukke opp utfordrende situasjoner som vist i teorien, der foreldre har andre ønsker enn barnehagen. Hvordan man løser slike situasjoner mener jeg avhenger av ulike faktorer. Det er grunn til å tro at det derfor er ekstra viktig å kunne lytte til hva foreldrene har å si. Som vist i teorien er barnehagen pliktig til å jobbe for godt samarbeid med foreldrene (Utdanningsdirektoratet, 2017).

Det foreldrene har å si kan være betydningsfull informasjon for barnehagen og kan bidra til at man kan få et enda klarere bilde av barnet og familien. Sælebakke (2015) hevder også at samarbeid mellom hjem og barnehage er viktig (Sælebakke, 2015). Hun påpeker som vist i

teorien, at «det er et viktig bidrag til å skape omsorgsfulle og trygge oppvekstkår for barn» (Sælebakke, 2015, s. 222). Ifølge Sælebakke (2015) vil de fleste foreldre være positive til tiltak som kan gjøre hverdagen til barna mindre stressende (Sælebakke, 2015).

Ved etablering av hvilestund mener jeg det er viktig å gi foreldre god informasjon.

Slik jeg ser det kan det å involvere foreldrene i hele prosessen fra starten av, bidra til økt tillit. Helle & Fløgstad (2019) kom med en klar oppfordring om å ha «søvn som tema på foreldremøte», og å snakke om hvorfor søvn er viktig for barns utvikling (Helle & Fløgstad, 2019, s. 91). Mitt inntrykk er at det kan være en god hjelp i etableringen.

Dersom foreldrene er godt informert om hva som skjer, er min erfaring at sjansen er større for at de også snakker om det med barna.

## 8 Avslutning

I denne oppgaven har målet vært å finne ut hvordan man kan definere det å hvile, og hvordan man kan legge til rette for hvilestund på storbarnsavdeling i en steinerbarnehage. Jeg har undersøkt hvordan begrepet hvile kan defineres og om den åpne definisjonen kan ha en sammenheng med det jeg opplever som varierende praksis av hvilestund på storbarnsavdeling. Styringsdokumentenes åpne definisjon mener jeg gjør det mulig for hver og en å definere selv hva det vil si å hvile. Pause fra inntrykk ser allikevel ut til å være et felles trekk ved de ulike hvileformene.

Jeg har undersøkt mulige endringer i holdningen til hvile, med bakgrunn i master av Elvsveen (2014), Sælebakke (2015) og Bornstein (2019), og det kan se ut til at den generelle holdningen til hvilestund har endret seg noe. Dette kan være en årsak til det jeg oppfatter som varierende praksis rundt hvilestund. Deretter har jeg sett på mulige årsaker til hvorfor hvilestund praktiseres forskjellig. Forskning viser at vi sover mindre enn før. Forskning viser også at nok søvn er ekstra viktig for barn i utvikling og at mange barnehageansatte stadig opplever barn som er slitne og kunne trenge en pause i løpet av dagen. Allikevel viser teori at ikke alle får denne muligheten, heller ikke i steinerbarnehager. Bakgrunner for dette ser ut til å peke i retning av manglende kunnskap om betydningen av søvn og hvile, og et manglende felles fokus på området. Videre har jeg drøftet ulike former for hvile og hvordan man kan legge til rette for hvilestund i steinerbarnehagen. Jeg kom frem til at dagsrytmen i steinerbarnehagene kan egne seg godt til hvilestund. Den forutsigbare rytmen med veksling mellom ulike aktiviteter og ro, med gjenkjennelige signaler før og etter slik Sælebakke (2015) anbefaler, understøtter dette. Ved å velge en fast tid på dagen og en gjenkjennelig ramme,

mener jeg hvilestund kan bli et naturlig tilskudd til rytmen i en steinerbarnehage. Jeg mener det er mulig å få til hvilestund på hver gruppe, uten at hele barnehagen er involvert, men at det da krever ekstra innsats, god kunnskap, kreativitet og godt samarbeid av de ansatte på avdelingen. Forskning peker i retning av at en lengre pause med søvn på rundt 30 minutter kan være bedre enn en kortere pause på kun et par minutter. Sælebakke (2015) og andre i fagfeltet påpeker at det kan være vel så bra med jevnlig korte pauser på noen få minutter fremfor en lang. Dersom det kun er mulig med en kort pause i løpet av dagen, mener jeg det vil være bedre enn ingen pause. Teorien har vist at voksenrollen har en sentral plass i steinerpedagogikken. Jeg argumenterer for at det er viktig at man er bevisst rollen som forbilde både i handlinger og holdninger, også når det kommer til hvile. Godt samarbeid med foreldre er en viktig del av barnehagehverdagen. Gjennom å involvere og å gi god informasjon og kunnskap om hensikten med hvilestund, mener jeg det vil bidra til at man lettere kan innføre hvilestund som en del av den daglige praksisen.

Arbeidet med denne oppgaven har gitt meg større forståelse og respekt for kompleksiteten i *hva det vil si å hvile*. Den etablerte rytmen i steinerbarnehagen er et godt utgangspunkt for hvilestund. Ved å bygge kunnskap om søvn og hvile, ha fokus på hvile både i voksenrollen, i foreldresamarbeidet og i den daglige barnehagehverdagen mener jeg *man kan legge til rette for hvilestund på storbarnsavdeling i en steinerbarnehage*.

## 9 Litteraturliste

- Bjorvatn, B. (2012). *SØVNSYKDOMMER Moderne utredning og behandling*. Bergen: FAGBOKFORLAGET.
- Bornstein, A. (2020). *Stillhet i barnehage og skole- steg for steg*. Emilia Press AS.
- Brierley, D. (2018). *Sleep*. Oslo: Pedagogisk Seksjon.
- Elvsveen, K. (2014). *NTNU Open*. Hentet fra Masteroppgave i førskolepedagogikk NTNU "Hvilestunda. Ja hvor ble det av den...?": [https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/270178/765902\\_FULLTEXT01.pdf?sequence=1](https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/270178/765902_FULLTEXT01.pdf?sequence=1)
- Finstad, H. S. (2016). *DITT SMARTE BARN Slik hjelper du barnet å lære*. Oslo: J.M. Stenersens Forlag.
- Forente Nasjoner. (2020, 12 21). *FN-sambandet*. Hentet fra Barnekonvensjonen: <https://www.fn.no/om-fn/avtaler/menneskerettigheter/barnekonvensjonen>
- Fredens, K. (2019). *LÆRING ET SAMSPILL MELLOM HJERNE, KROPP OG OMVERDEN*. Oslo: CAPPELEN AKADEMISK.
- Heier, M. S., & Wolland, A. M. (2005). *Søvn og søvnforstyrrelser*. Oslo: J.W.Cappelen's Forlag a-s.
- Helle, G., & Fløgstad, T. R. (2019). *Alt jeg kan!* CAPPELEN DAMM AKADEMISK.
- Lein, M. (2019, 09 17). *nhi.no*. Hentet fra Når skal barnet legge seg?: <https://nhi.no/familie/barn/nar-skal-barnet-legge-seg/>
- NHI. (2020, 04 1). *Søvnvansker hos barn, veiviser*. Hentet fra nhi.no: <https://nhi.no/symptomer/barn/sovnvansker-hos-barn-veiviser/?page=all>
- Plischewski, H. (2018). Livsmestring og helse. I I. Størksen, & (Red.), *Livsmestring og livsglede i barnehagen* (ss. 35-58). Oslo: CAPPELEN DAMM AKADEMISK.
- Sandgrind, S. W. (2013, september 27). *Barnehage.no*. Hentet fra Søvn er veien til bedre læring: <https://www.barnehage.no/forskning-laering-rammeplan/sovn-er-veien-til-bedre-laering/101075>
- Steiner, R. (1994). *Barnets oppdragelse*. Oslo: Antropos Forlag.
- Steiner, R. (2008). *Almen menneskekunnskap som grunnlag for pedagogikken*. Oslo: Antropos Forlag.
- Steinerbarnehageforbundet. (2018). *Lokal Rammeplan for steinerbarnehagene*. Oslo: Steinerbarnehageforbundet.
- Stranden, A. L. (2018, 03 01). *forskning.no*. Hentet fra Søvn er viktig for å glemme å tenke raskt: <https://forskning.no/hjernen-ny-sovn/sovn-er-viktig-for-å-glemme-og-tenke-raskt/285963>
- Sælebakke, A. (2015). *BARN I BALANSE-nærvær og empati i barnehagen*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Sørensen, E. (2003, Januar 9). *tidsskriftet.no*. Hentet fra Søvn og utvikling hos barn og unge: <https://tidsskriftet.no/2003/01/oversiktsartikkel/sovn-og-utvikling-hos-barn-og-unge>
- Utdanningsdirektoratet. (2017). *Rammeplan for barnehagen*. Utdanningsdirektoratet.
- Witry, K. E. (2016, 11 08). *utdanningsnytt.no*. Hentet fra Hvilestunden for 3-6-åringer har veket plass for dokumentasjon og læringskrav: <https://www.utdanningsnytt.no/barnehageforskning-barnehagelaerer-fagartikkel/hvilestunden-for-3-6-aringer-har-veket-plass-for-dokumentasjon-og-læringskrav/124115>

Wollsæter, M., & Stangenes, K. (2019, 02 21). *helse-bergen.no*. Hentet fra Hvorfor er barnas søvn viktig?: <https://helse-bergen.no/nasjonalt-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/hvorfor-er-barnas-sovn-viktig>