

«Systematiske refleksjons verktøy for endring praksis» i Kjeldås barnehage»

Evalueringsrapport av styrer Kari Mette Neffati og assisterende styrer Ellen L. Espeseth

Bakgrunn for prosjektet:

Kjeldås barnehage har i mange år arbeidet med «Være Sammen», et program for å utvikle den autoritative voksenstilen hvor personalet er varme og grensesettende.

Personalet hadde behov for verktøy som kunne hjelpe de med å bli mer bevisst egen væremåte på et «dypere» nivå. De ønsket derfor å delta i pilotprosjektet «Systematiske refleksjons verktøy for endring av praksis»

Pilotprosjektet er gjennomført i samarbeid med Deborah Borgens stiftelse og teknikkene som benyttes er deler av [DB-System®](#). Hovedfokuset er at barnehageansatte lærer metoder til avspenning og refleksjon over egen praksis. Gjennom personalets erfaringer med bruk av verktøyene i det daglige arbeidet med barna, vil dette gi en erfaringsbasert kunnskap. Nytteverdien og brukervennligheten av DB-System® verktøyene vil være en viktig kilde til kunnskapsbasert praksis.

Pilotprosjektet har inneholdt to foredrag /personalmøter med 3 timers varighet. Personalet har i mellomperioden testet ut teknikkene de har lært. Barnehagen opprettet egen prosjektgruppe med en ansatt fra hver avdeling, totalt 6 deltakere. Prosjektgruppen har hatt 3 evalueringsmøter og det er gjennomført individuelle intervjuer av prosjektdeltagerne før prosjekt, i mellomperioden og etter siste foredrag.

Alle ansatte har besvart anonymt på validerte spørreskjema før første foredrag og etter både første og andre foredrag.

Lederteamet i barnehagen har hatt prosjektet på agendaen hver uke.

Teoretisk forankring:

Kunnskapsgrunnlaget for dette prosjektet er blant annet i nyere forskning på barns utvikling. Hjerneforskning dokumenterer hvor viktig tidlig utviklingen er og at tidlige positive erfaringer er avgjørende for at barn skal ha det bra her og nå, og senere i livet (Schore og Schore, 2008). Disse tidlige erfaringene legger et grunnlag for senere utvikling blant annet fordi tidlige erfaringer «bygges inn» i barnets hjerne som er spesielt påvirkbar de første tre leveårene (National Scientific Council on the Developing Child, 2010).

Grunnlaget for en god psykisk helse legges tidlig i barneårene. Det å utvikle en god psykisk helse, er for barn en relasjonell prosess, som i hovedsak fremmes i samspill med andre mennesker. Små barns psykiske helse utvikles først og fremst i et gjensidig samspill mellom barnet og omsorgspersonene, der begge parter tilpasser seg hverandre. For små barn er det viktig at omsorgspersonene tar hensyn til barnets kapasitet og typiske reaksjonsmåte når man er i samspill og at samspillet i tillegg støtter barns nysgjerrighet og utforskning (Drugli og Lekhal, 2018).

Refleksjon kan beskrives som et redskap for å tolke og endre vår egen forståelse av det som skjer i og omkring oss selv. Ved å reflektere setter vi ord på egen kunnskap, både den uttrykte og den tause. Refleksjon gjør oss mer bevisste på vår egen læring og praksis. (Udir 2015)

Barnehageansatte må ofte vurdere situasjonen med barn ut ifra skjønn, ingen situasjon er lik eller kan løses med standardisert fasit.

Skjønn knyttes til at man i mange yrker må foreta en skjønnsmessig vurdering av den informasjon som foreligger om det aktuelle spørsmålet. Det finnes ingen fasit som kan gi ett riktig svar på spørsmålet (Kirkebøen, 2012, s. 27). Begrepet skjønn blir i litteraturen knyttet til begreper som praktisk resonnering, intuisjon, taus kunnskap, pedagogisk takt, improvisasjon og det uforutsette.

Grimen og Molander (2008) sier at skjønn er utøvelse av praktisk resonnement frem til et handlingsvalg, basert på en situasjonsbeskrivelse i kombinasjon med svake holdepunkter for hva som er best. En praktisk resonneringsform i barnehagen betyr at man i det pedagogiske arbeidet ofte står overfor situasjoner som det ikke finnes entydige løsninger på. Den ansatte må derfor ta i bruk praktisk resonnement basert på erfaringer og faglig kunnskap for å finne begrunnede svar for hvordan man bør handle i en gitt situasjon.

Intuisjon er ifølge Kirkebøen (2012, s. 7) en tankeprosess som gir et svar, en løsning eller en idé, uten anstrengelse og uten bevissthet om prosessen bak, og der man ikke kan redegjøre for hvordan man kom frem til resultatet. God mestring i praksissituasjonen krever derfor tolkning og innlevelse fra aktørens side. Taus kunnskap blir ofte knyttet til intuitive tankeprosesser. Taus kunnskap innebærer at vi ofte tenker, vurderer og handler på grunnlag av kunnskap som enten ikke er uttrykt eller kan uttrykkes verbalt, det vil si kunnskap i handling.

Teknikkene i DB-System® bidrar til å styrke intuisjonen og magefølelsen, slik at man kan føle seg tryggere i situasjoner hvor man utøver skjønn. (Nord Universitetet 2022)

Forskning om Selv-ledet Imaginær Meditasjon (SIM) i DB-System® viser at personer som arbeider i omsorgsykker kan bevisst og ubevisst projisere og overføre egne følelser og tanker til andre (motoverføring). Det er derfor viktig at personal kan forholde seg til egne reaksjoner og følelser og klare å håndtere disse. Forskning på SIM viser at det er et godt verktøy for å fremme gode relasjoner og ferdigheter til å håndtere motoverføring.

Hjernen kan reorganisere og endre seg hele livet. Nye forbindelser i hjernen kan opprettes, forbindelser som ikke er hensiktsmessige kan slettes og et sterkere og bredere nettverk kan bygges. Med trening av hjernen og teknikker for varige endringer, kan individet selv komme inn til årsak og påvirke innlæringer, opplevelser og atferd. (Nord Universitet 2022).

Voksnes bevissthet om egen væremåte er viktig for å være forbilder for barna. I hvilken grad personalet respekterer hverandre og barna, kommer til uttrykk i måten de forholder seg til og behandler hverandre på.

Barn ser, hører og legger merke til mer enn voksne av og til regner med. Personalet må derfor være spesielt bevisst på hva de sier, og hvordan de snakker til hverandre og sammen når barn er i nærheten. Gode rollemodeller snakker ikke nedsettende til eller om andre, verken barn, foreldre eller kollegaer. De praktiserer empatisk væremåte. (Barns trivsel – voksnes ansvar)

Empati er evnen til å leve seg inn i en annen persons situasjon og forstå hvordan den andre har det. En som er empatisk, klarer å skille mellom egne og andres tanker og følelser. På den måten er det mulig å forstå at en annen kan oppleve en gitt situasjon annerledes enn en selv ville gjort. En empatisk person har ikke bare evnen til å se om en annen er glad eller trist, men han eller hun evner også å forstå andres motiver for handling (Barns trivsel – voksnes ansvar)

Prosjektets mål:

I dette pilotprosjektet søkes erfaringer fra de som jobber i barnehage når det gjelder nytteverdi og brukervennlighet med bruk av DB-System® i arbeid med barn. Hovedfokuset er å lære deltakerne å bruke deler av metoden til avspenning og refleksjon over egen praksis. Vi vil også undersøke hvordan de opplever at dette påvirker samarbeid med foresatte og kollegaer, og arbeidet med barna.

Erfaringsbasert kunnskap fra de som utfører det direkte arbeidet med barn, er en viktig kilde til kunnskapsbasert praksis. Gjennom et fokus på erfaringer hos de som er i det direkte arbeidet med barn vil stiftelsen få verdifull innsikt i hvordan en liten del av DB-System® kan brukes i barnehagen.

Målet er at de som jobber med barna, vil kunne få et effektivt verktøy for å fremme god refleksjonspraksis i barnehagene.

Prosjektets innhold:

Første foredrag fikk personalet en innføring i hvordan vi mennesker fungerer med «Det mentale isfjell» som forklaringsmodell, hvor isfjellets styrende del ligger under vannflata. Isfjellet er en metafor på vårt bevisste som er over vann og vårt ubevisste som er under vannflata. Vi mennesker responderer og reagerer ofte på vane, uten å tenke over hvorfor.

Videre ble det orientert om hjernens svingninger, den 3-delte hjernen og hvordan innlæringen vi får når vi er små, er grunnlaget for menneskets videre utviklingen.

Foredragsholder ledet oss gjennom Selv-ledet Imaginær Meditasjon som bidrar til at vi i større grad kan øke vår intuisjon og magefølelse. Øvelsene bidrar til økt evne til selvregulering og styrker våre kognitive funksjoner, som blant annet viser seg som økt evne til å bruke logikk for å løse problemer. Personalet lærte en teknikk hvor de kan være i sitt imaginære rom og tenke ut ideer og løsninger. De er også trent til å kunne være i sitt imaginære rom i våken tilstand ved å trekke pusten. Dette imaginære rommet benyttes til å finne ro og la hjernen komme i balanse.

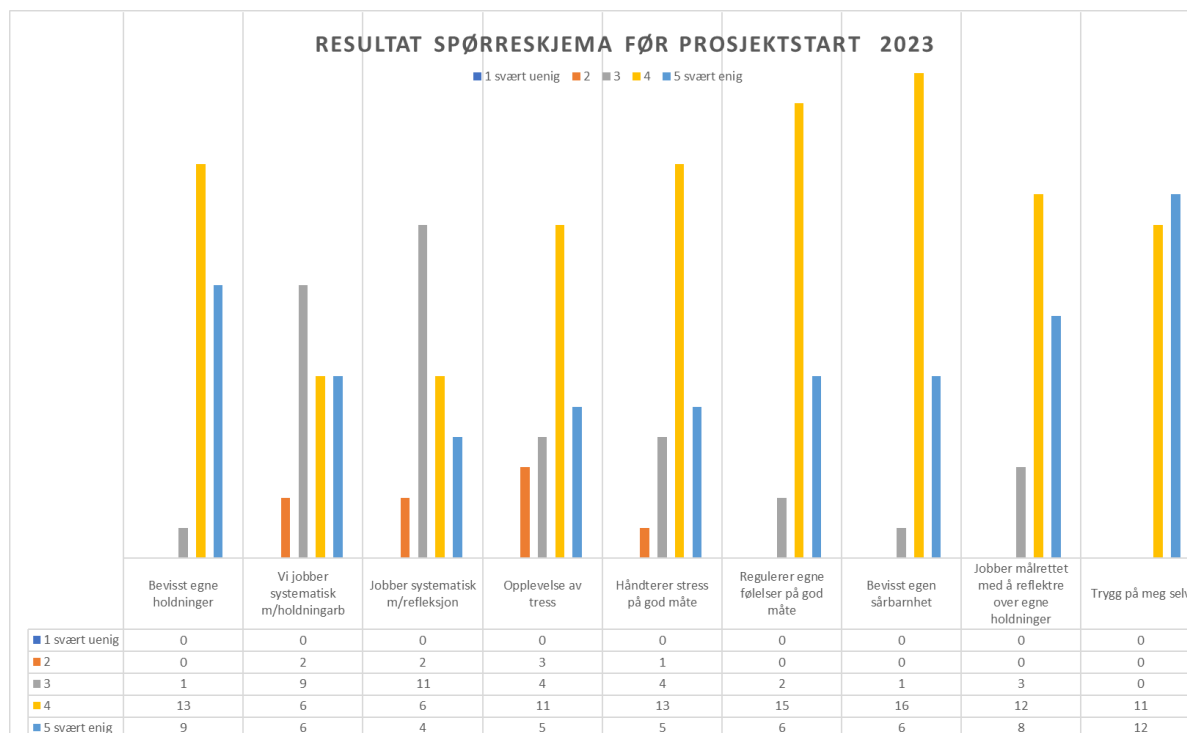
Foredrag to handlet om endringsprosesser. Hjernen har ofte naturlig motstand mot endring, derfor kan endringsprosesser ta tid. Denne gangen fikk personalet trening i refleksjonsteknikk. En teknikk hvor man benytter kognitive teknikker, mens man benytter selv-ledet imaginær meditasjon, for å endre tankemønstre eller følelser om situasjoner eller hendelser.

Refleksjonsøvelsen bidrar til å utvide perspektiver og man får økt innsikt. Teknikken gir personalet mulighet til å benytte større deler av hjernen samtidig og kan bidra til mer helhetlige løsninger.

Barnehagens erfaringer før oppstart av prosjektet:

Spørreskjema før første foredrag:

Det ble sendt ut et spørreskjema til alle ansatte før prosjektstart hvor de ble spurt om erfaringer i forhold til selvbevissthet, selvregulering og systematisk refleksjon.



Skjema 1

De fleste registrer at de er bevisst egne holdninger, egen sårbarhet og at de regulerer følelser på en god måte. Videre opplever alle at de er trygge på seg selv og jobber målrettet med å reflektere over egne holdninger. Flertallet opplever stress på jobben og at de håndterer stresset på en god måte. Halvparten av personalet svarer at barnehagen arbeider systematisk med refleksjon og holdninger. Den andre halvparten svarer at det arbeides middels med refleksjon og holdninger i barnehagen.

Semistrukturerte intervju før første foredrag:

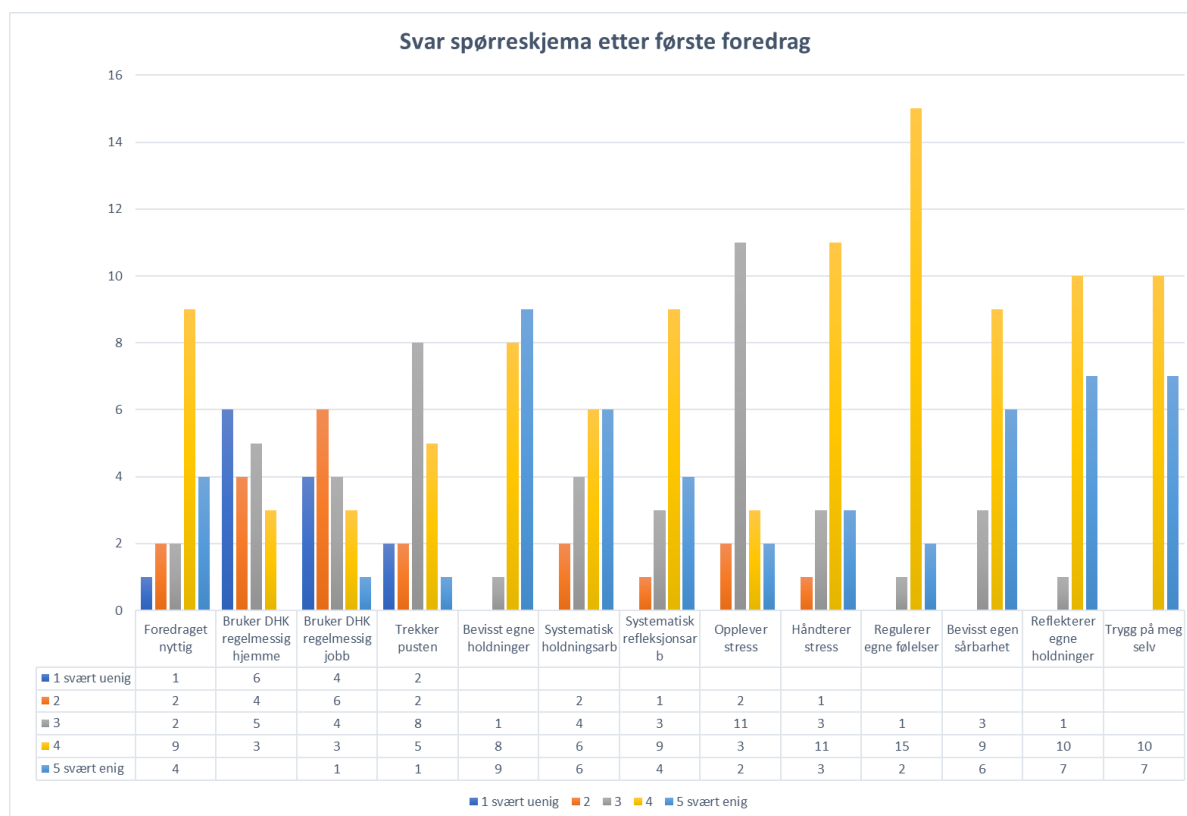
En representant fra hver avdeling og styrer har deltatt i semistrukturerte intervju. Aldersspennet på representantene er fra 28 år til 59 år. Variasjon i arbeidserfaring fra barnehagen er fra 1år til 17 år. Ingen av representantene har tidligere erfaring med meditasjon. En har lang erfaring med tankefeltterapi og en har lang erfaring med pusteteknikk og å holde fokus.

Alle er positive til prosjektet og har forventninger om å lære teknikker som kan hjelpe de til å beholde ro i hverdagen.

Barnehagens erfaringer etter første foredrag

Spørreskjema etter første foredrag:

I tillegg til samme spørsmål som ble stilt i første spørreskjema, stilles det her spørsmål om foredraget oppleves nyttig, om teknikken benyttes hjemme og på jobb og om de trekker pusten i hverdagen.



Skjema 2

To tredjedeler av personalet opplever foredraget nyttig. Noen benytter teknikkene regelmessig på jobb og hjemme, mens noen ikke benytter teknikkene i det hele tatt. Over halvparten trekker pusten i hverdagen. Resultatene på de gjentakende spørsmålene er ganske lik resultatene før oppstart av prosjekt. Vi kan se at det er en liten nedgang i antall ansatte som opplever stress i hverdagen etter første foredrag. (Skjema 2)

Semistrukturert intervju og gruppe-evaluering etter første foredrag:

Alle representantene forteller at dette prosjektet er positivt og passer veldig godt i barnehage. En representant opplever prosjektet spennende, interessant og opplever prosjektet som veldig godt. Fem av de syv representantene forteller at de er mer bevisst egne handlinger og minner seg selv på å roe ned. Alle trekker pusten flere ganger i løpet av dagen for å finne ro, for eksempel når det er travelt på avdeling eller de opplever litt kaos. En av representantene forteller at når hun trekker pusten oppnår hun bedre oversikt og at det er lettere å finne gode løsninger. «*Det tar bare noen sekunder å trekke pusten – det gjør meg klar til å stå i det, det hjelper veldig*» er et utsagn fra en av representantene. «*Teknikkene krever at vi bidrar selv, vi må gjøre noe selv og øve*» sier en annen representant

To representanter forteller at de benytter teknikken med å telle seg inn fra 7 til 1 før de legger seg om kvelden og at de sover veldig godt om natten.

Av endringer forteller representantene at de har mer ro i hverdagen, dette gjør også noe med humøret. De merker at når de ansatte beholder roen, blir situasjonen med barna også mer rolig, det blir et roligere miljø inne på avdeling.

«Jeg merker at jeg er roligere, mer reflektert og tenker før jeg handler» forteller en representant og fortsetter «merker godt at teknikkene virker, er overrasket over at så lite kan gjøre så mye. Barna er også roligere når jeg trekker pusten og er rolig»

Flere av representanten merker endring i arbeidsmiljøet. De forteller at det er mer åpen kommunikasjon, mer positivitet. Det er lettere å spørre om hjelp og de opplever også at andre avdelinger kan tilby hjelp når de ser at en avdeling har det travelt. Generelt er det mindre klager og bedre samarbeid og god stemning i barnehagen. Enkelte opplever også at flere ansatte tar ansvar i forhold til hvordan vi gjør ting, tidligere satt mange og ventet på dagsplanen før de kunne hjelpe hverandre. Leder opplever de ansatte mer «stødige» i situasjonene når det røyner på – de står i det. Teknikkene hjelper godt til å bli bevisst egne følelser og i forhold til når man trenger å regulere seg. De opplever å ha lært teknikker som bidrar til selvregulering og bevisstgjøring av egne følelser. Det er lettere å reflektere over seg selv og tenke kritisk i forhold til egen praksis. «Vi voksne påvirker barna – de leser oss voksne med en gang» blir det sagt i et intervju. «Da hjelper teknikkene vi lærte veldig, og vi kan stoppe oss selv før vi blir for «høy». Foredraget og teknikkene hjelper oss også til å snakke med barna om å regulere følelser.»

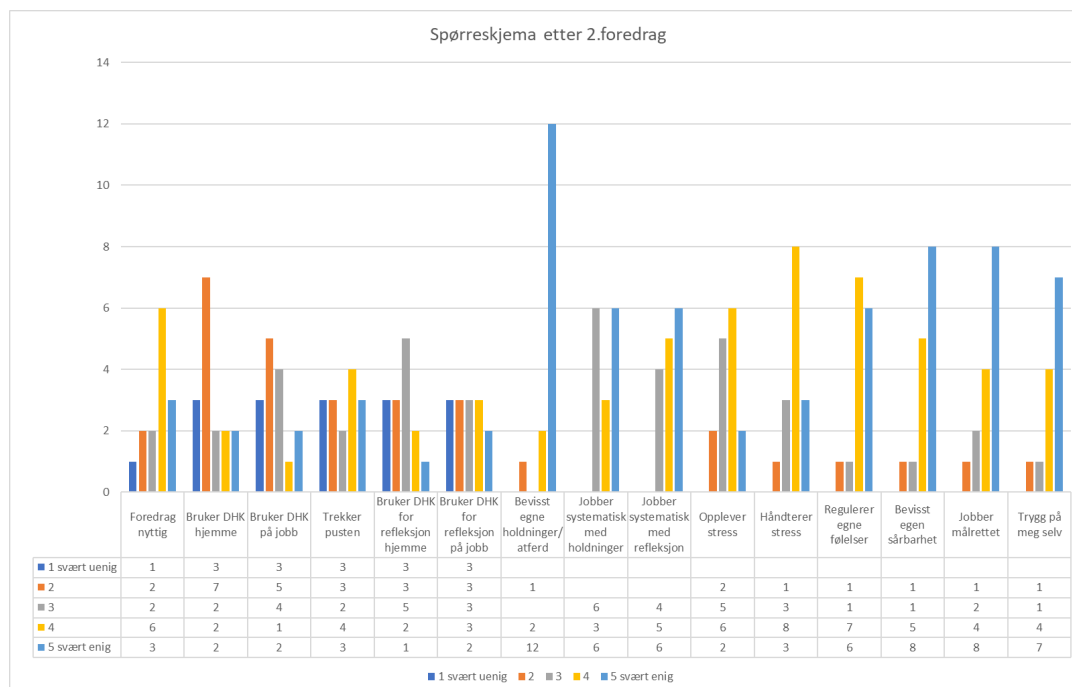
Noen har benyttet teknikkene hjemme også og forteller at de får mer oversikt når det er travelt. Å trekke pusten reduserer raskt stressnivået. «Det er lettere å lande når jeg har mange baller i lufta» Noen opplever å ha mer overskudd når de kommer hjem.

Alle representantene i prosjektgruppa er enige om at foredragene og teknikkene er kjempeviktige å ha i barnehager. Teknikkene kan benyttes og virker både i barnehagen og hjemme. Det er viktig å minne hverandre om å trekke pusten og å øve på teknikkene. Det er også noen i personalgruppa som ikke bruker teknikkene så mye. Representantene kunne tenke seg at det settes av mer tid til refleksjonsteknikken i barnehagen. En avdeling benytter refleksjonsteknikken på avdelingsmøte.

Barnehagens erfaringer etter andre foredrag

Spørreskjema etter andre foredrag:

Alle fikk utdelt spørreskjema etter andre foredrag, her er spørsmålene like, som i skjema etter første foredrag.



Skjema 3

Over halvparten opplever foredraget nyttig. Antall ansatte som benytter teknikkene er uforandret i forhold til skjema 2. Vi kan også se her at antall ansatte som opplever stress i hverdagen er redusert noe. Vi ser også i skjema 3 at antall ansatte som er bevisst egne holdninger har økt.

Semistrukturert intervju og gruppe-evaluering etter andre foredrag:

Generell opplevelse av prosjektet:

«Dette er metoder som fungerer» sitat fra intervju. Veldig positivt og viktig, vi trenger dette i barnehagen. Vi har lært å tenke litt annerledes. Opplevs veldig nyttig og brukervennlig. Hjelper oss til å bli mer bevisst egne tanker og følelser. «Dette er noe av det bedre vi har hatt, vi kan bruke det hele tiden. Vi kan bruke teknikkene hjemme og på jobb.

De ansatte minner hverandre på pusteteknikken, det virker. De kunne hatt litt mer tid i barnehagen til å øve på teknikkene.

Egen erfaring i prosjektgruppa:

Flere av representantene i prosjektgruppa benytter SIM på jobb og hjemme. De opplever at de lettere finner ro og gode løsninger, også i situasjoner sammen med barn, foreldre og kollegaer. De reflekterer mer over egne tanker og følelser og bruker mindre energi på å bekymre seg for ting man ikke får gjort noe med.

Endringer og selvregulering:

Av endringer merker prosjektgruppa bedre samarbeid i barnehagen, alle er mer innstilt på å finne løsninger. Vi har også mer samarbeid på tvers med barna og barna koser seg. Det er en lettere og god stemning i barnehagen.

Leder opplever at ansatte er roligere i travle situasjoner, de stopper opp og reflekterer mer og ser muligheter og det blir mindre stress. Hun opplever også at ansatte er mer positive til å prøve nye ting. I forhold til selvregulering og egenledelse opplever representantene at det er mer åpenhet i forhold til vanskelige ting, ansatte er mer ærlige med hverandre i stedet for å si at «alt er greit». Noen forteller at de er mer bevisst på hva de har med seg selv, egen «bagasje», når de er i relasjon med barna. De har fått en ny måte å tenke på.

Alle er blitt mer bevisst på å reflektere over egne tanker og følelser i ulike situasjoner. Teknikkene er gode til selvregulering.

Brukervennlighet:

Teknikkene er veldig brukervennlige i barnehagen og hjemme. Teknikkene kan brukes hvor som helst. De er enkle å bruke og tar ikke lang tid. Alle har selv ansvar for å ta i bruk teknikkene og øve på SIM. «Tror ikke alle helt har forstått hvor enkle teknikkene er» Pusteteknikken kan brukes på avdeling og i alle situasjoner også sammen med barna. Noen har lært barna å trekke pusten når det er travelt. En avdeling benytter SIM på avdelingsmøte for å finne gode løsninger.

Alle representanten ønsker at barnehagen tilrettelegger mer, så flere kan øve på SIM, det er ennå noen som er litt usikre på hvordan man gjør det.

«Teknikkene er veldig gode til egenrefleksjon, vi må tørre å være åpne og sårbare for oss selv» Ingen trenger å dele fra SIM, denne refleksjonen er til egen selvutvikling for å justere seg etter grunnleggende verdier og holdninger i barnehagen.

Forslag fra gruppen er: 10 min ekstra pause en gang pr uke. Oppsummering og gjennomføre teknikkene på avdelingsmøter, personalmøter og plandager. Eks fast refleksjonsteknikk på avdelingsmøte med felles utfordring. Leder mener det er viktig at vi øver på teknikkene, det er lettere å gjennomføre når man øver. Hun sier videre at «det er viktig at alle forstår hva vi har lært og erfarer hva teknikkene bidrar med»

Erfaring fra samlingsstund med TUTU

I forbindelse med prosjektet har alle barn i barnehagen fått utdelt hefte om TUTU som ble sponset av Sande og Holmestrand Rotaryklubb. Heftet omhandler blant annet historier som gir utgangspunkt for samtaler om vennskap, om inkludering og ulikhet, om fantasi og virkelighet. Historiene tar også for seg det å savne noen, det å være lei seg og å ha vonde tanker eller hemmeligheter. Temaene gir godt utgangspunkt for gode samtaler med barna.

I barnehagen har vi lest hefte for førskolegruppa. Barna har fulgt ivrig med på historiene og delt egne tanker rundt temaene. Barna har erfart hvordan de kan slappe av i hele kroppen og tenke på ting i sitt «Magiske rom» Etter samlingene erfarer de ansatte færre konflikter blant barna og mer toleranse for at vi er forskjellige. Barna tar mer hensyn til hverandre. I leken ser vi at barna i større grad snakker om hva de vil leke, og fordele roller før de starter leken. Barna var ekstra oppmerksomme når vi leste historien som omhandler barns rettigheter, som at jeg selv bestemmer over min kropp og at ingen har lov til å slå eller kjeffe på barn.

Enkelte barn benytter sitt «Magiske rom» i barnehagehverdagen når ting blir litt vanskelig.

Konklusjon:

Dette prosjektet har vært veldig positivt for barnehagen. Vi ser positive endringer både i hver enkelt ansatt og i arbeidsmiljøet. Prosjektgruppa trekker frem faktorer som, bedre samarbeid, mer åpenhet, bedre kommunikasjon og mer løsningsorienterte ansatte. Ansatte opplever også mindre stress i hverdagen. Selvledet Imaginær Meditasjon (SIM) forutsetter at den ansatte selv er villig og bidrar med å gjennomføre teknikken.

Ledergruppa i barnehagen (bestående av pedagogiske ledere og styrer) opplever prosjektet som positivt og nyttig og vil benytte teknikkene inn i refleksjons og planarbeidet i barnehagen. SIM er en enkel og brukervennlig teknikk som kan benyttes hvor som helst. Den bidrar til å skape oversikt, finne gode løsninger og hjelper til at ansatte kan regulere egne følelser og tanker. SIM bidrar til at ansatte får en økt trygghet i egen rolle, som igjen hjelper de til å stå i situasjoner hvor de må bruke egen skjønnsvurdering. SIM kan hjelpe de ansatte til å reflektere kritisk over egen praksis, refleksjon som kan utfordre sitt eget og andres tankesett, så man kan komme til nye bedre løsninger. For å kunne øve og praktisere teknikkene er det behov for å sette av tid til selvledet imaginær meditasjon på systemnivå.

Pusteteknikken benyttes oftere og av flere ansatte. Denne er lett å utøve, viktig å minne hverandre på å trekke pusten inntil det er blitt en vane.

Vi fortsetter å lese TUTU for førskolebarna og barna på stor avdeling.

Referanser:

Anders Molander, (2008): Profesjonsstudier, kapittel 10. Universitetsforlaget

Drugli, M.B. & Lekhal, R. (2018). Livsmestring og psykisk helse. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Eivind Skeie (2014): Være Sammen AS & ideHospitalet AS

Nord Universitetet 2018: hentet fra <https://deborahborgensstiftelse.no/wp-content/uploads/2023/07/Slik-bli-til-sinns-og-smartere-web.pdf>

Schore, J. R., & Schore, A. N. (2008). Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal*, 36, 9-20

National Scientific Council on the Developing Child (2010). Early experiences can alter gene expression and affect long-term development. Working Paper No. 10. Hentet fra www.developingchild.harvard.edu

Nord Universitetet 2022: Selvledet Imaginær Meditasjon hentet fra <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.793784/full>

Udir 2018: Barns trivsel – voksnes ansvar hentet fra: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/stottemateriell-til-rammeplanen/trivselseveiler/>