

Innhold

Forord	5
Innledning	11
Del 1	
LIVSMESTRING	13
<i>Kapittel 1</i>	
Tidlig utvikling - et grunnlag	15
Arv og miljø i samspill.....	15
Hjernen er påvirkbar.....	18
Stress og tidlig utvikling.....	19
<i>Kapittel 2</i>	
Positive krefter i utviklingsprosessen	21
Positiv psykologi.....	21
Salutogenese.....	22
Motstandskraft (resiliens).....	26
<i>Kapittel 3</i>	
Livsmestring	29
Først brukt i skolesammenheng.....	29
Livsmestring i rammeplanen.....	30

INNHOOLD

Kapittel 4

Psykisk helse	32
Hva er psykisk helse?	32
Hvordan fremme psykisk helse i befolkningen?	34
Psykisk helse hos små barn	36

Kapittel 5

Fysisk helse	38
Motorikk	38
Kosthold	40
Ro, avslapning og hvile	41

Del 2

HVA FREMMER OG HEMMER SMÅ BARNES LIVSMESTRING? ...	49
---	----

Kapittel 6

Byggeklosser i psykisk helse og livsmestring	51
Gode relasjoner og tilknytning	51
Følelser	62
Sosial utvikling	73
Mestring og læring	81

Kapittel 7

Når psykiske helse og livsmestring hemmes	85
Psykiske vansker og psykiske lidelser	85
Stabilitet	88
Hvorfor får noen barn psykiske vansker?	90

Del 3

Å FREMME PSYKISK HELSE OG LIVSMESTRING I

BARNEHAGEHVERDAGEN 99

Kapittel 8

Tidlige positive erfaringer 101

Kapittel 9

God barnehagekvalitet i praksis 103

Kapittel 10

God start i barnehagen 106

Kapittel 11

Trygghet gjennom gode rutiner 109

Måltider 110

Søvn 111

Ro og nærvær 112

Kapittel 12

Relasjonen mellom de voksne og barna 115

Gode relasjoner 115

Trygg tilknytning 115

Sensitivitet 116

Gjensidig samspill 117

Kapittel 13

Fokus på følelser 121

Å legge til rette for positive følelser 121

Å se etter følelser 122

Å sette ord på og dele barnas følelser 122

Å forstå følelser 123

Å gi støtte til å regulere negative følelser 124

Kapittel 14

Støtte til læring og mestring 127

Læring 127

Mestring 128

INNHold

<i>Kapittel 15</i>	
Medvirkning	131
<i>Kapittel 16</i>	
Samspill barn imellom	133
Støtte til samspillet barna imellom	133
<i>Kapittel 17</i>	
Å se barn som har vansker	136
Å observere for å forstå	136
<i>Kapittel 18</i>	
Tidlig innsats	139
Proaktive strategier	139
Foreldrestøtte	139
Å avdekke og endre negative relasjoner mellom barn og voksne ..	141
Å endre negative relasjoner barn imellom	144
Når tidlig innsats i barnehagen ikke er nok.....	146
Avslutning	147
Referanser	151
Stikkord	163