

# Innhold

<b>Forord</b> .....	5
<b>Eksternt forord</b> .....	8
<i>Kapittel 1</i>	
<b>Livsglede</b> .....	17
Definisjoner og dimensjoner ved livsglede og lykke .....	18
Arv og miljø .....	20
Flow .....	22
En lykkelig barndom gir lykke i voksenlivet .....	23
Fem råd for lykke .....	26
Knytt bånd! .....	27
Vær aktiv! .....	28
Vær oppmerksom! .....	28
Fortsett å lære! .....	29
Gi! .....	30
Oppsummering .....	31
Referanser .....	32
<i>Kapittel 2</i>	
<b>Livsmestring og helse</b> .....	35
Psykisk og fysisk helse .....	36
Barnehagens betydning for tidlig utvikling .....	38

Salutogenese i barnehagen .....	39
Hjerne og hjerte .....	41
Aktivitet og hvile .....	44
Skal vi leke? .....	45
Forslag til aktiviteter .....	47
Barnehagens rolle i barns livsmestring .....	52
Referanser .....	52

*Kapittel 3*

<b>Psykisk helse i barnehagen</b> .....	59
Begreper .....	61
Psykisk helse .....	61
Psykisk vansker eller psykiske helseplager .....	61
Psykisk lidelse .....	62
Omfang av psykiske helseplager og lidelser .....	63
Årsaker til psykiske lidelser blant barn .....	64
Kjennetegn ved vanlige psykiske lidelser og vansker .....	66
ADHD .....	66
Angst .....	67
Depresjon .....	68
Atferdsvansker .....	68
Diffuse symptomer, atferdsendringer og vansker hos barn .....	70
Ny norsk forskning .....	71
Betydningen av kvalitet i barnehagen .....	74
Hva kan ansatte i barnehagen gjøre? .....	75
Referanser .....	78

*Kapittel 4*

<b>Tilknytning - det nære samspillet kraft</b> .....	86
Fysisk og emosjonell omsorgsutøvelse .....	88
Hva er tilknytning? .....	90
Toleransevinduet .....	92

## INNHOLD

Tilknytningshierarki.....	96
Hva bidrar til å fremme trygg tilknytning i barnehagen? .....	98
Konkrete tips og råd for å fremme trygg tilknytning ved oppstart i barnehagen.....	100
Struktur av betydning.....	102
Avslutning .....	104
Referanser .....	104

### *Kapittel 5*

<b>Omsorgsfulle relasjoner og begeistring som smitter</b> .....	109
Barnehagen skal være et godt sted å være – for alle barn ....	110
Positivt klima i barnehagen .....	113
Sensitivitet og sosial kompetanse .....	114
Hvordan kan barn medvirke i barnehagen.....	118
Hvor lenge er det til vi får lov til å leke?	
Romslige samspillsmønstre og emosjonell støtte .....	121
Omsorg og begeistring .....	122
Fortellingen som utgangspunkt for refleksjon: «Ti over to» behøver vi av og til «ullteppe og kakao» .....	124
Fortelling om holdninger: «På jakt etter gull» .....	126
Jeg tror på kjærlighet før oppdragelse! .....	127
Referanser .....	127

### *Kapittel 6*

<b>Vennskap og fellesskap i barnehagen</b> .....	131
Hva vennskap innebærer .....	132
Betydningen av vennskap og fellesskap .....	134
Utviklingen av vennsapsrelasjoner i barnehagen .....	136
Personalet som støttespillere for fellesskap som fremmer vennsapsrelasjoner .....	137
Oppsummering.....	143
Referanser .....	143

*Kapittel 7*

<b>Barnehagen - en arena for flerkulturelt mangfold</b> .....	148
Kulturell differanse - en forståelsesramme. ....	149
Primærsosialisering og resosialisering .....	151
Opplevelse av tilhørighet i fellesskapet avhenger av en god tilpasning .....	152
Hvem er jeg i møtet med deg? Utvikling av sammensatt identitet .....	154
Vennskap og lek gir tilgang til fellesskapet .....	156
Lek som en interkulturell arena .....	157
Deltakelse i fellesskapet og opplevelse av tilhørighet - veien til utvikling og læring .....	160
Det viktige foreldresamarbeidet - betydningen det har for barnets opplevelse av tilhørighet. ....	164
Noen påviste utfordringer i foreldresamarbeidet .....	165
Barnehagen er en felles møteplass for utvikling av mangfold ..	168
Referanser .....	169

*Kapittel 8*

<b>Utfordringer, flyt og spenning i barnehagen</b> .....	173
Positiv psykologi .....	175
Flytsonemodellen .....	176
Behovet for spenning .....	177
Utfordringspedagogikk .....	179
Lek relatert til spenning og utfordring .....	181
Hvordan skape utfordringspedagogikk i barnehagen? .....	184
Å holde barn og voksne i flytsonen .....	185
Barns behov for spenning .....	185
Utfordringspedagogikk .....	186
Lekens betydning og forholdet mellom risiko og sikkerhet .	187
Lek som legger til rette for spenning og utfordringer .....	188
Referanser .....	189

## INNHOLD

### *Kapittel 9*

<b>Mestring, lek og læring</b> .....	192
Hjernens tidlige utvikling.....	192
Det sosiokulturelle perspektivet .....	194
Betydningen av tidlig læring .....	195
Hva er mestring?.....	196
Flow, lek og mestring.....	198
Læring i barnehagen.....	199
Skepsis mot læring i barnehagen.....	201
Lekbasert læring.....	203
Egen forskning knyttet til lekbasert læring.....	204
Erfaringer fra Agderprosjektet.....	206
Oppsummering.....	208
Referanser .....	209
<b>Forfatteromtale</b> .....	213
<b>Stikkordregister</b> .....	217