

# Innhold

<b>Forord</b> .....	9
<b>SELMA</b> .....	11
Sosial og emosjonell utvikling og livsmestring i barns første leveår .....	11
Kjerneområder og overordnet modell .....	12
<b>Gjennomføring</b> .....	15
De eldste i barnehagen .....	15
Barnehageåret .....	17
Omsorg, lek, læring og danning .....	18
Personalet som forbilder .....	19
Utvikling gjennom lek og aktivitet .....	20
Samtalebasert lesing .....	22
<b>Samspill</b> .....	27
Tilhørighet i femårsgruppa .....	30
Empati og følelser .....	31
Selvregulering .....	33
Oppsummering .....	35
Uke 37: Etablering av femårsgruppa .....	36
Uke 38: Empati i hverdagen .....	38
Uke 39: Å forstå egne og andres følelser .....	40
Uke 40: Omsorg mellom barn .....	42
Uke 41: Å lede seg selv i samspill med andre .....	44
Uke 42: Selvregulering i lek og læring .....	46
Uke 43: Selvregulering i krevende situasjoner .....	48

<b>Engasjement</b> .....	51
Lek .....	51
Flyt .....	53
Samarbeid .....	54
Oppsummering .....	55
Uke 44: Engasjement i lek og aktivitet .....	56
Uke 45: Flyt i naturen .....	58
Uke 46: På jakt etter skatter i naturen .....	60
Uke 47: Vi lager et magisk lekerom .....	62
Uke 48: Lekeuke med flyt og fantasi .....	64
Uke 49: Samarbeid i leken .....	66
<b>Livsglede</b> .....	69
Trivsel .....	70
Mening .....	72
Humor .....	74
Oppsummering .....	75
Uke 50: Den største gleden du kan ha .....	76
Uke 51: Humor og positivt klima .....	78
Uke 1: Godt nytt år med musikk! .....	80
Uke 2: Den musiske barnehagen .....	82
Uke 3: Takketrete .....	84
Uke 4: Det magiske ordet «takk» .....	86
<b>Mestring</b> .....	89
Lærende tankesett .....	90
Optimisme .....	92
Resiliens .....	94
Oppsummering .....	95
Uke 5: Har jeg et lærende tankesett? .....	96
Uke 6: Super innsats! .....	98
Uke 7: Kraften i ordet «ennå» .....	100
Uke 8: Er jeg en optimist? .....	102
Uke 9: Hendelser, forklaring og følelser .....	104
Uke 10: Realistisk optimisme .....	106
Uke 11: Mestring og følelse av egenverd .....	108

<b>Anerkjennelse</b> .....	111
Selvbilde .....	112
Å se andre .....	114
Selvhevdelse .....	114
Oppsummering .....	115
Uke 12: Jeg blir meg i møte med deg .....	116
Uke 13: Anerkjennelse av følelser .....	118
Uke 14: Å synliggjøre samarbeid .....	120
Uke 15: Anerkjennelse av lek og vennskap .....	122
Uke 16: Speiling av livsglede .....	126
Uke 17: Anerkjennelse av prosessen .....	128
<b>Den spennende overgangen</b> .....	131
Uke 18: Besøk på skole og SFO .....	132
Uke 19: Samarbeid om tegning til skolen og SFO .....	134
Uke 20: Avskjed med følelser .....	136
<b>Ressurser</b> .....	139
Eksempler på barnelitteratur .....	139
Eksempler på sanger .....	140
Eksempler på leker og aktiviteter .....	140
<b>Forfatteromtaler</b> .....	145
<b>Referanser</b> .....	149