



(F.v.) Barna: Marte Leira, Runa Myren, Emilie Bakken og Amelie Ronglan Einmo. De ansatte: Heidi Røstad (fagarbeider), Ingebjørg Mikalsen (barnehagestyrer), Renate Hovdal (ped-leder) og Nina Reitan (fagarbeider) prøver å snu tankegangen i barnehagen.

# Trener hjernen til å møte utfordringer i barnehagen

- Hvis jeg for eksempel tar fram kalenderen min og ser at det er et møte jeg gruer meg til, så skriver jeg «Dette blir en god dag!» ved siden av.

**SKOGN**  
KRISTIN HEGGDAL

Det handler om å bli bevisst på at vi alle har en fortid som vi bærer med oss. Det vi har i den ryggsekken er med på å påvirke oss som mennesker og i møte med andre, sier Ingebjørg Mikalsen.

Hun er styrer ved Purktrøa gårdsbarnehage i Skogn. De er en av fire barnehager i Levanger som i fjor deltok på kurs i «BevissthetsTrening», som ble grunnlagt av Deborah Borgen.

Hun er født i Canada, men oppvokst i Oslo. Borgen er en av flere instruktører som holder kurs om hvordan hjernen kan trenes slik at dens funksjoner styrkes, og for at man skal kunne se sammenheng mellom sine følelser, tanker og handlinger.

- Dette er veldig relevant for voksne som jobber med barn, fordi en større forståelse for disse sammenhengene, gjør det lettere å forstå hvorfor vi møter barn, foresatte og kollegaer på den måten vi gjør, forteller forfatter om temaet, Cecilie Stenhaug til Innherred.

- Dette blir en god dag!  
Purktrøa har i all hovedsak fo-

kusert på å bli bevisst på hvordan de selv opptrer sammen med barn, foreldre og kollegaer.

- Vi er 12-15 ansatte, og vi er 12-15 forskjellige mennesker. Vi må tolerere hverandre og respektere at vi har forskjellige måter å reagere på. Da handler det om å bli bevisst på hvorfor vi reagerer sånn. Det kan for eksempel være på grunn av ting man har opplevd tidligere, sier hun.

Førsteamanuensis i helsevitenskap ved Nord Universitet, Bente Nordtug, er blant dem som har forsket på «Bevissthet-



**Det er litt smertefullt når man skal ha fokus på det som ikke fungerer, og samtidig spørre seg selv «hva er det jeg kan endre på?».**

Ingebjørg Mikalsen, styrer Purktrøa gårdsbarnehage



Ingebjörg Mikalsen forteller at treningen i hovedsak handler om å se positivt på hverdagen.



(F.v.) Cecilie Stenhaug og Deborah Borgen ga i fjor ut boken «Kvalifisert for fremtiden», som barnehagen på Skogn har fått.

*sTrening».* Hun og hjerneforsker Svetla Velikova har gjort to studier på *positiv guidet imaginær trening*, som allerede har vist positiv effekt på blant annet fobier, angst og depresjon.

- Guidet imaginær trening kan ta utgangspunkt i viktige hendelser eller situasjoner for den det gjelder. Den som utøver treningen vil endre eller påvirke noe inni seg selv. Man ser for seg den aktuelle hendelsen eller situasjonen i dyp avslappet tilstand og bruker ulike indre kognitive teknikker for å påvirke sin egen hjerne i forhold til hendelsen eller situasjonen, enkelt forklart, forteller Nordtug til Forskning.no.

Kognitive teknikker vil si at man ser for seg en tidligere vond situasjon og tenker seg et annet forløp der hendelsen endres til noe positivt. Eller det kan være at du ser for deg hvordan en aktuell situasjon kan bli til en god opplevelse, skriver Forskning.no.

- Hvis jeg for eksempel tar fram kalenderen min og ser at det er et møte jeg gruer meg til, så skriver jeg «Dette blir en god dag!» ved siden av. Da snur jeg tankegangen litt, veldig enkelt, men også veldig effektivt, sier Mikalsen.

Resultatene av studiene ved Nord Universitet viste at tanke-teknikken ga økt forståelse for følelser, samtidig som treningen styrket deltakernes kognitive funksjoner. Resultatene viste også at treningen kunne hjelpe mot depresjon og gjøre folk lykkeligere.

- På grunn av dette kan kurset brukes for å forsterke samarbeid og effektivitet på arbeidsplassen, sier Stenhaug.

**Mer ansvar**

I 2017 ga Deborah Borgen og Cecilie Stenhaug ut boka «Kvalifisert for fremtiden». Der har de hatt utgangspunkt i prinsippene i «*BevissthetsTrening*» og sett det i sammenheng med pedagogikk, og på denne måten gjort den relevant for blant annet ansatte i barnehager. Boken består av et opplegg for å jobbe med voksenrollen i barnehagen, og et opplegg for samlingsstunder med barna.

- Vi har ikke lov til å si at vi har en vanskelig unge i barnehagen. I stedet er det vår oppgave å finne ut hvordan vi kan hjelpe det barnet til å takle verden, sier Mikalsen.

Hovedpoenget med treningen er å tenke på utfordringer på en annen måte. Hvis det oppstår en situasjon i Purktroa har de ansatte konsekvent begynt å spørre «hva er det vi har gjort feil nå, siden situasjonen

ble slik?».

- Det er litt smertefullt når man skal ha fokus på det som ikke fungerer, og samtidig spørre seg selv «hva er det jeg kan endre på?». Når vi kanskje egentlig synes det er noen annen sin feil, sier hun.

**Så mer av ansvaret legges på dere selv?**

- Ja, alt ansvaret blir lagt på hver og en av oss som ansatte. Vi får protester på det, for det er ikke alle som liker å gå inn i seg selv og si at det er de som må endre seg. Men det handler i korte trekk om at det du gir uttrykk for utad, også er det du får tilbake, sier hun.

Mikalsen påpeker at de kun har plukket noe av det de lærte på kurset, og begynt å bruke det i hverdagen i barnehagen. For eksempel hvis et barn er utagerende, prøver de å rette oppmerksomheten mot hvilke styrker den ungen har.

- Det var en gutt som skulle fiske, men han klarte ikke å slenge snøret på stanga uti. Den gikk rett i gresset. Men da sa han «Dette er jeg ikke noe god på, men jeg er veldig flink til å spille fotball!». Da hadde han jo skjønt det, og det er veldig artig å se at vi har klart å snu tankegangen, i stedet for at han hadde sagt «Jeg er ikke god til noe», sier Mikalsen.

**- Se positivt på hverdagen**

Gjennom kurset har de også ansatte også lært seg til å bli mer bevisst på hvorfor vi mennesker er forskjellige, og at det er viktig å respektere disse ulikhetene. - Barna er like forskjellige som

oss. Det var blant annet ei jente som ikke ville møte meg, men hvis en annen kollega gikk bort, ble hun kjempeglad! Da må jeg finne ut hva det er med meg, som barnet ikke liker. Samtidig er det utrolig viktig at barna har muligheten til å velge hvem de vil være sammen med. Spesielt når de tilbringer så mye tid i barnehagen, sier hun.

Mikalsen kommer også med et eksempel der et av barna fikk lov til å gå ut og leke sammen med en voksen, fordi det ble for mye støy inne. Dette skapte litt misunnelse blant de andre.

- Men da var det en av de minste som sa «Han må få lov til å leke ute, fordi han har det litt vanskelig oppi hodet sitt!». Da har du virkelig startet noen prosesser som er utrolig bra.

**Har kurset endret måten dere jobber på?**

- Det er en prosess. Vi var på kurs, også har vi fått boka i gave nå. Vi skal også ha et oppfriskningskurs snart. Som person er man ikke vant til å tenke slik, vi må stadig bli påmint, men det handler jo i hovedsak å se positivt på hverdagen, utfordringene og menneskene rundt deg, sier Mikalsen.

926 82 309  
kristin.heggdal@innherred.no

Se vår hjemmeside:  
**www.grong-skisenter.no**  
 for aktivitetsplan 2018

**Ditt nærmeste vintersportsted**

Tlf 74 33 03 40 - [www.grong-skisenter.no](http://www.grong-skisenter.no)  
 - [www.facebook.com/grongskisenter](https://www.facebook.com/grongskisenter)