**Oppsummering etter fagdagen 5 oktober -Psykisk helse i barnehagen!**

Styrerperspektiv

Hva tenker en styrer om denne dagen?

Hva har jeg hørt og lært?

Hva kan jeg ta med meg videre?

Hvordan gjør jeg det?

Psykisk helse er ikke et nytt arbeidsområde i barnehagen, men et nytt begrep vi trenge å løfte og definere.

I takt med samfunnets utvikling erfarer vi at god psykiske helse har stor og stadig større betydning for hvordan vi selv og de vi omgås fungerer. Som et resultat kommer nødvendigheten av at vi må ta med oss begrepet inn i barnehagene tydeliggjøre hva det betyr for oss..

Vi har i dag lært grunnleggende faktorer for hvordan barn skal få de beste forutsetninger til å ha god psykisk helse.

Som styrer og med overordna ansvar for fungering av barnehagen i alle nivå – sitter jeg med tanker om viktigheten av de voksnes psykiske helse - og da særlig personalet som jobber med barna.

For at vi skal kunne øke kvalitet og kompetanse, skape gode og trygge miljøer der barn trives, anerkjenne og gi god omsorg må vi først og fremst jobbe med oss selv og den voksne kulturen i barnehagen.

Jeg tenker;---- og nå tenker jeg om det å være medarbeider i barnehagen;

Psykisk helse er både hver enkelt sitt ansvar og vårt felles ansvar.

Vi som skal jobbe med barn, gi av oss selv og skape trygge læringsmiljø må selv ha god psykisk helse for å klare den jobben og vi må finne ut hvordan.

Vi må diskutere dette i personalgruppa og sette av tid til å finne felles tanker og mål om hvordan få dette til.

Vi må gi begrepet en mening for oss i den enkelte barnehage.

Jeg tror mye handler om å plassere ansvar når det gjelder **oss selv i første omgang.**

Vi kan ikke alene tenke at alle rundt oss har ansvar for ”mitt” vel og ve – det koster å ha god psykisk helse og jobben må vi hver og en først ta ansvar for selv.

Hva **må jeg gjøre** for at jeg skal trives er første spørsmål vi må stille oss og hvordan **skal jeg få** det til? Livsstil, interesser, trening, søvn, andre oppgaver, større eller mindre utfordringer osv?

Må jeg gjøre noe i mitt private liv for å ha det godt eller må jeg finne nye måter å jobbe på? Med andre ord:

….prøve først selv, justere, reparere osv.

Deretter kan man involvere andre og skaffe den hjelp og støtte som skal til og som en kan forvente for å kunne gjøre en god jobb.

…og i neste omgang må vi bidra til at andre har det bra.

-kollegastøttene kultur blir da avgjørende. Dette er viktig!

Får vi til en slik kultur og ansvarliggjøring av eget ve og vel har vi -etter min mening- stor sjanse for å lykkes med å skape god psykisk helse for barna våre. Da kan vi starte jobben med å sette begrepet inn i de systemer vi har og jobbe godt forebyggende.

Det står i rammeplanen - under barnehagen sitt samfunnsmandat:

”Barnehagen skal støtte og ta hensyn til det enkelte barn, samtidig som hensynet til fellesskapet ivaretas. Barnehagen skal sikre barn under opplæringspliktig alder et oppvekstmiljø som både gir utfordringer som er tilpasset barnets alder og funksjonsnivå og trygghet mot fysiske og psykiske skadevirkninger. Barnehagen skal styrke barns muligheter for læring og aktiv deltakelse i et fellesskap med jevnaldrende. Barnehagen skal ha de fysiske, sosiale og kulturelle kvaliteter som til enhver tid er i samsvar med eksisterende kunnskap og innsikt om barndom og barns behov. Barnehagen skal ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller.”

Det står tydelig skrevet hva vi skal og hva vi er forpliktet til.

* Vår oppgave og vårt ansvar er å få det til, definere begrepet og finne ut hvordan……..☺

Et bilde:

”Når en er på et fly og det oppstår noe – så er regelen ta på din egen maske før du kan hjelpe andre……”

Oktober 2015 Hilde Valvik Menes