

Hvordan kan vi bidra til at barn i barnehagen blir trygge på egen kropp, får en positiv oppfatning av seg selv og blir kjent med egne følelser?

18.Mars 2025

Ellen Nasset Mælan

Om kropp, helse og følelser i rammeplan for barnehagen

- Barnehagelærere skal bidra til at barn får bevissthet omkring egen kropp og egne og andres grenser
- Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller.
- Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen.
- Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing.



Jeg vil komme inn på.....

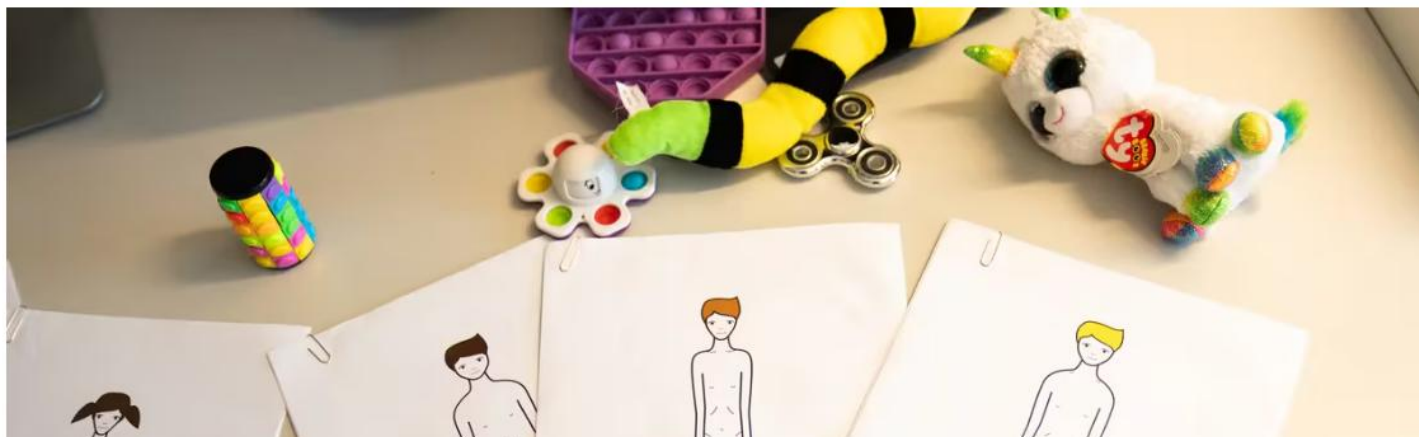
- Kroppsbilde
- Kjønnsstereotyper
- Forebygge vold og overgrep mot barn
- Møte barns følelser



Utvikle et positivt kroppsbilde:

Ny undersøkelse: En av fire tredjeklassinger ønsker seg en annen kropp

Barna kunne velge mellom ni forskjellige kroppsstørrelser.



[Sverre Lilleeng](#)

Journalist

[Mari Svenning](#)

Journalist

Publisert 20. juni 2024 kl. 16:37

Frustrert mor: – Forstår dere som produserer barneklær hva slags ansvar dere har?

Å finne en praktisk shorts som samtidig ikke seksualiserer en niåring er håpløst, mener Ida Herregården.



[Anne Jo Lexander](#)

Journalist

Vi rapporterer fra Lillehammer

Publisert 23. mai 2024 kl. 18:03

Oppdatert 23. mai 2024 kl. 19:04

Slik kan du påvirke hva barna spiser i barnehagen

Flere foreldre er opptatte av ultraprosessert mat i barnehagen, sier ernæringsviter. Men visste du at du kan påvirke hva barna får servert i barnehagen?



[Elise Pedersen](#)

Journalist

Publisert 10. jan. 2024 kl. 13:57

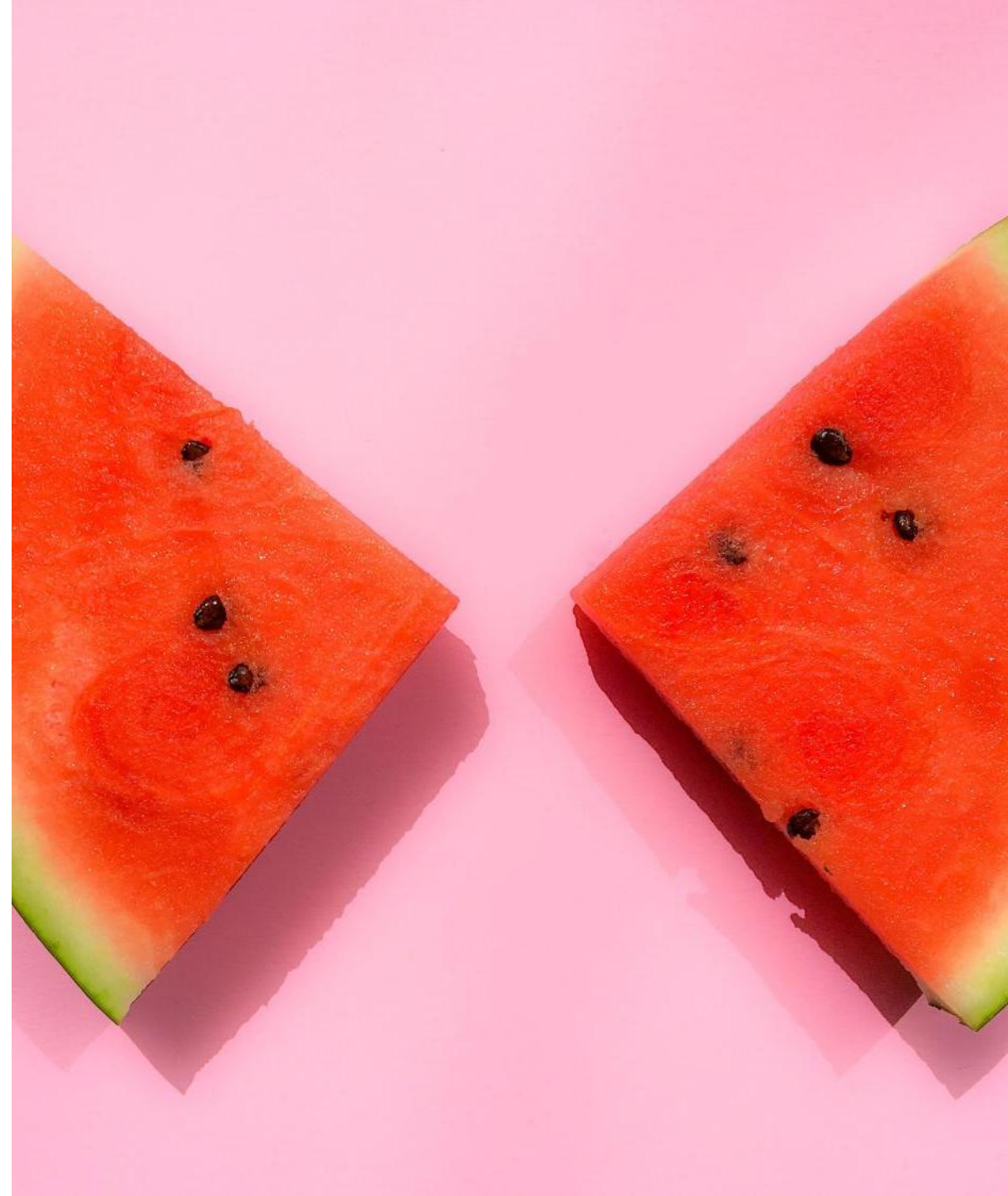
Oppdatert 10. jan. 2024 kl. 15:11

Drøftingsoppgave:

Petter (3,5) har nettopp flyttet og startet i ny barnehage. Petter har en aktiv familie som er opptatt av trening og kosthold. Når foreldrene henter Petter i barnehagen, spør de ofte de ansatte om hva Petter har spist i løpet av dagen, og kan starte diskusjoner om hva som er «riktig» mat og riktig mengde.

Under måltidene i barnehagen er Petter opptatt av hva de andre barna spiser, og kommenterer ofte de andres matpakker.

Hvordan vil dere håndtere dette?



Barn og kjønnsstereotyper

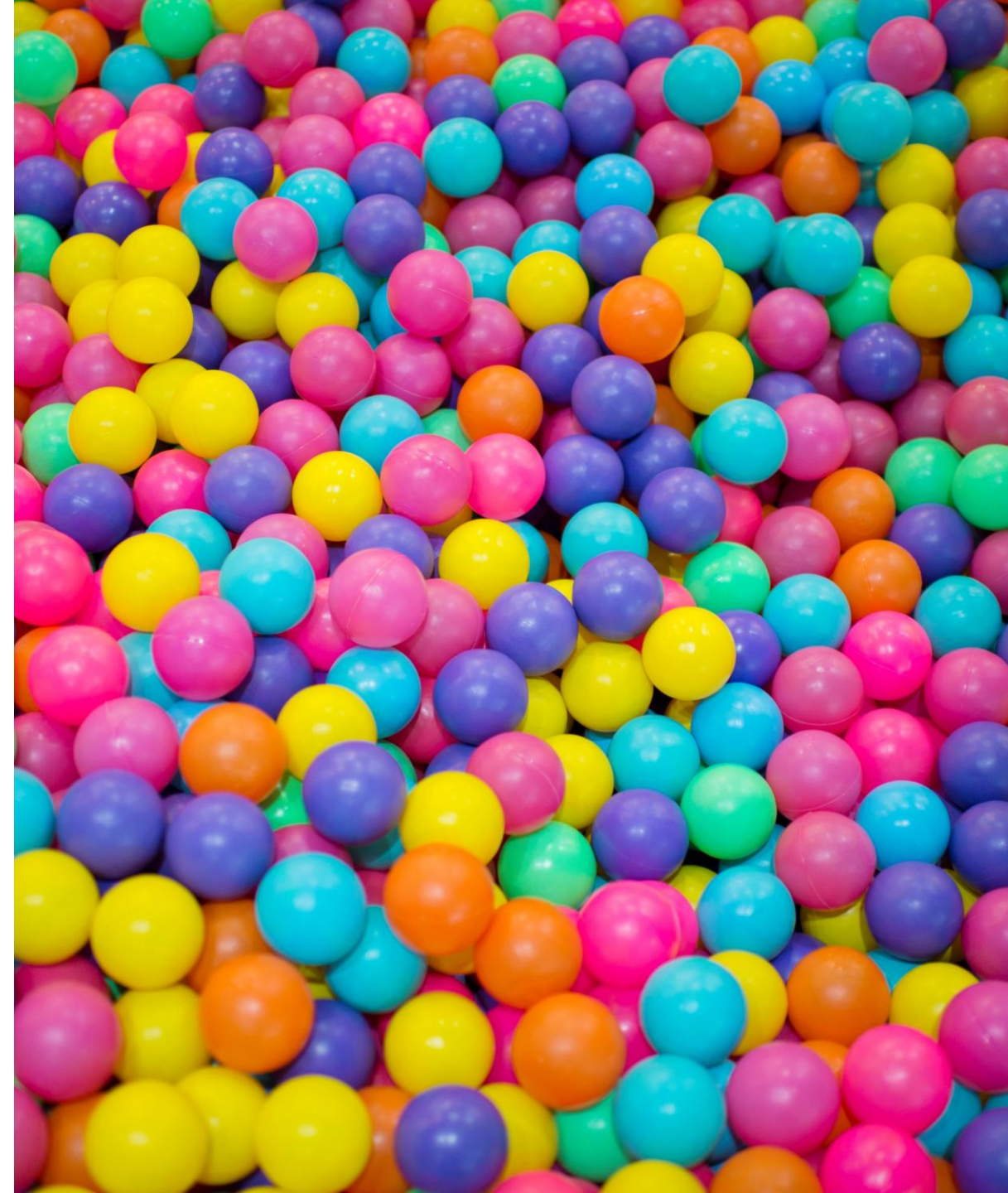


Hvordan kan barnehagen være en motvekt?

- Unngå å bruke kjønnsbetegnelser når det ikke er nødvendig
 - Tenke gjennom hva vi sier med barn tilstede
 - Har jeg noen fordommer, og hvordan kan de komme til syne?
 - Åpne for dialog om det barna lurte på og er opptatt av
-
- DET KREVER BEVISSTE OG ANSVARLIGE VOKSNE SOM ER GODT FORBEREDT

Mangfold som ressurs

- Romslike rammer for normalitet
- Fokus på det som er bra for oss, og det vi kan få til
- Det enkelte barns verdi og egenart
- Hvert individ er en ressurs for fellesskapet



«Jeg ble inkludert – de andre bare var der...»

Marte Wexelsen Goksøyr



Forebygge overgrep:

Flere overgrep avdekket av NRK-serie - fjerner aldersgrensen

Hun forsto ikke at hun var utsatt for overgrep før hun hadde sett på NRK Super. Nå er faren dømt til ni års fengsel og må betale 2,6 millioner kroner til datteren.



[John Inge Johansen](#)

Journalist

Vi rapporterer fra Bergen

Publisert 5. mars kl. 14:06

Oppdatert 5. mars kl. 22:13

Det finnes mange gode ressurser:



Drøftingsoppgave:

Trine er 5 år. Personalet har sett at Trine oftere og oftere trekker seg bort fra de andre i leken, og gnir underlivet mot en pute på en sofa på avdelingen. Hun virker noen ganger fjern og svett når hun holder på med dette.

Hvordan håndterer du dette i barnehagen, og hvordan vil du ta det opp i personalgruppa?



Bli kjent med egne følelser

- Barn får hjelp med stress og følelser i relasjonen til tilknytningspersoner
- Slik lærer de etter hvert å håndtere og regulere følelser på egen hånd
- Alle emosjonelle (følelsesmessige) tilstander modnes og reguleres i relasjonen, ikke bare stress – men også: velvære og balanse, nysgjerrighet og glede.
- SENSITIVE VOKSNE:
 - møte barn med empati,
 - anerkjenne alle barnets følelser (også vanskelige følelser)
 - hjelpe barnet med å regulere følelser og atferd





iNN

Universitetet
i Innlandet