**LIVSMESTRING OG HELSE**

”Å utvikle ferdigheter og tilegne seg praktisk kunnskap som hjelper den enkelte til å håndtere medgang, motgang, personlige utfordringer, alvorlige hendelser, endringer og konflikter på en best mulig måte.Å skape en trygghet og tro på egne evner til å mestre også i fremtiden.” (Prebensen & Hegestad, LNU, 2017)

**Barnehagen skal bidra til barnas fysiske og psykiske helse og på denne måten ha en helsefremmende og forebyggende funksjon.**

I samsvar med vår visjon og verdier jobber vi for at barna skal oppleve trivsel, livsglede, mestring, følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing. På denne måten ønsker vi å bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Dersom ansatte får kunnskap eller mistanke om at et barn ikke trives, blir mobbet eller utsatt for uakseptabel oppførsel, skal vedkommende snarest undersøke saken og varsle daglig leder. Hvis personalet ser at barn blir mobbet/ plaget gripes det inn umiddelbart. Om et barn opplever krenkelser eller mobbing, har barnehagen retningslinjer for å håndtere, stoppe og følge opp både barn og foreldre. Dette gjelder også hvis barn eller foreldre informerer om krenkende adferd.

Rutiner vi har for å håndtere, stoppe og følge opp mobbing og krenkelser

 **Mobbing definerer vi som:**når en person eller en gruppe gjentatte ganger og over tid plager eller trakasserer et offer. Det er skjevt maktforhold mellom den/ de som mobber og den som blir mobbet. Tema tar vi opp bla gjennom vennebøker , snakke om følelser og empati. Det er viktig at vi tør å gripe inn som voksen.

Pedagogisk leder er ansvarlig for å holde foreldre oppdatert om forholdene i barnehagen men foreldrene er også ansvarlig for å informere barnehagen ved mistanke om at barnet ikke trives eller har det bra i barnehagen. Alle henvendelser med mistanke om barn som opplever krenkelser eller mobbing vil bli fulgt opp med største prioritet ut fra retningslinjer i barnehagens internkontrollsystem. Hvis foreldre gir tilbakemelding/ er bekymret for at barnet mistrives i barnehagen skal det tas på alvor. Alle voksne skal være oppmerksom hvis et barn:

* Ofte blir utsatt for sårende bemerkninger
* Gjentatte ganger blir gjort narr av og ydmyket
* Domineres av andre og dette er et mønster
* Blir dyttet, sparket, slått uten å kunne forsvare seg
* Har sår eller ødelagte klær uten å kunne forklare hvorfor
* Blir utestengt fra gruppelek
* Ofte er den siste som blir valgt til gruppelek
* Stadig holder seg til en voksen i utetiden
* Virker skremt og usikker
* Vegrer seg for å komme i barnehagen

Dette mener vi er viktig for å fremme barns fysiske og psykiske helse i barnehagen

Barnehagen vil møte barna med tillit og respekt, og bidra til trivsel og glede i lek og læring. Vi vil tilby et trygt og utfordrende miljø der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap. Vi vil ruste barna til å takle det som møter de i livet. Barna vil få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser. Øve på å tape inngår i denne læringen. Personalet trygger i samspill  og evaluerer kontinuerlig egne holdninger. Barnehagen setter klare og forståelige grenser for akseptabel oppførsel tilpasset barnas alder. Barna læres også opp til å si ifra hvis de ser andre blir plaget eller selv blir mobbet. Pedagogikk er å gå ved siden av barna, la de få erfare i trygge rammer. Personalet skal være tett på og coache barna i vanskelige situasjoner. Vi har fokus på vennskap ved å sett ord på det. Snakke om hvordan vi er mot hverandre.

**Mobbeombudet i Vestland** er et tilbud til alle barn og unge, og deres foreldre, som opplever å ikke ha det bra i barnehagen eller på skolen. Alle barn og unge har rett til et trygt og godt barnehage- og skolemiljø.  Mobbeombudet veileder i saker som handler om psykososialt miljø, om barnet sine rettigheter og hvordan du kan gå frem om du ikke har det bra. Mobbeombudet har taushetsplikt.

Alle kan ta kontakt med mobbeombudet; på telefon 57 30 03 33 eller på e-post mobbeombod@vlfk.no

Du kan følge ombudet på Facebook ([www.facebook.com/mobbeombod](http://www.facebook.com/mobbeombod)). Du kan lese mer om ombudet og hvordan du kan få hjelp, på [www.v](http://www.vlfk.no/mobbeombodet)lfk.no/mobbeombodet

Vi gir barna anledning til ro, hvile og avslapning i løpet av barnehagedagen

Barnehagen kan by på et bygg med varierte muligheter. Vi har egne rom og områder der barna kan ha mulighet til ro, hvile og avslapping i løpet av barnehagedagen. For de yngste barna har vi faste soverutiner etter avtale med foreldrene. På de eldste avdelingene også etter avtale med foreldrene men personalet legger også på egenhånd opp til hvileaktiviteter for barna ved behov. Hva legger vi i ro og hvile:

* lese bok
* sitte for seg selv og holde på med rolig aktivitet
* slippe å snakke med noen
* ligge på sofaen, hvile på madrass med rolig musikk
* duplo på haugen ute er og en mulighet å hvile seg ute.
* tilpasset lyd på avdelingen.  Barna snakker høyt – husk å snakk med innestemme. Mange barn lager mye lyder når de ikke får oppmerksomheten av voksne. Dette vil vi bevisstgjøre barna.
* dele gruppen som en strategi for å redusere støy og legge til rette for mer ro.
* Øve på å høre på stillheten.
* Se film

Vi benytter måltider og matlaging som bidrag til at barna utvikler matglede

Måltider og matlaging i barnehagen gir barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner. Våre måltid er evaluert sammen med foreldrene og er nå i samsvar med Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Varme og varierende supplement gjennom uken men noen faste tilbud. Tydelige voksne setter rammer og struktur fra oppstart ved begynnelsen av barnehageåret. Vi har egne kjøkken som er tilpasset barnas deltakelse i prosessen. På Trollstuen lages maten sammen med barna på kjøkkenet på avdelingen. Alle får en følelse av mat tilberedelsene gjennom syn, lukt, lyd og avslutningsvis gjennom smaken

Vi jobber med å fremme motorisk utvikling og bevegelsesglede

Barnehagen er en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling gjennom lek og planlagte turer i variert terreng. Vi legger til rette for barnas motoriske lek (toddel lek – kommunikasjon og bevegelslek inne). Vi bruker røris, et bevegelsesprogram til musikk. Øve på at noe gjør litt vondt, det er naturlig å bli sliten på tur. Det er normalt og kan tåles. Kjenne på følelsen av å være utenfor komfortsonen og ivareta barnet i denne situasjonen når en kjenner barnet godt.

 Vi har en felles forståelse av vårt ansvar for å forebygge, oppdage og følge opp omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep

Gjennom den daglige og nære kontakten med barna er barnehagen i en sentral posisjon til å kunne observere og motta informasjon om barnas omsorgs- og livssituasjon. Personalet har et bevisst forhold til at barn kan være utsatt for omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep, og vite hvordan dette kan forebygges og oppdages. Personalet kjenner til opplysningsplikten til barnevernet, jf. barnehageloven § 22.

**Barnehagen benytter den digitale læringsressursen Jeg Vet**

Den skal gi barn alderstilpasset kunnskap om vold, overgrep og mobbing, og er utviklet til bruk i barnehager og skoler.

**Hva er Jeg Vet?**

Formålet med **Jeg Vet** er å bidra til at alle barnehager har et **voldsforebyggende**opplæringstilbud. Læringsressursen fremmer **god** **folkehelse og** **livsmestring**, og tilrettelegger for et **trygt og godt læringsmiljø**. Innholdet er forankret i rammeplan for barnehager. I **Jeg Vet** finner du korte filmer, historier, fakta tekster og oppgaver som kan utforske og brukes sammen med barn. Læringsressursen har også gode veiledninger, som viser hvordan temaene knyttes til rammeplan for barnehager.   **Jeg Vet** inneholder i tillegg informasjon om hva personalet skal gjøre dersom de er bekymret for et barn.

Innholdet i **Jeg Vet** er temabasert. Læringsressursen kan brukes innen mange fagområder, og er særlig relevant i tverrfaglige temaer som helse og livsmestring. Det er lagt opp til at det brukes **samtalestunder** til denne opplæringen i løpet av barnehageåret. **Jeg Vet** er utviklet av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, i samråd med Utdanningsdirektoratet og Helsedirektoratet. Materialet i læringsressursen er utviklet i tett samarbeid med fagekspertise på områdene mobbing, vold og overgrep.

Barnehagen har rutiner i internkontrollsystem PBL mentor for håndtering av denne type saker.

**LEK ER LIVSMESTRING**

Med livsmestring tenker vi å øve barna på opp og nedturer i livet og å kjenne på sine følelser og lære seg å å se andres følelser.

Våre prioriteringer knyttet til livsmestring og helse er synliggjort i dråpen

**Følelseerfaring (følelser på god og vondt)**