



- Slik jobber Asker gård  
barnehage med sjalusi

## Slik jobber vi med sjalusi

Sjalusi er en naturlig følelse på lik linje som glede, sorg, sint, sur osv. og er ett uttrykk for en sterk opplevelse og er ofte en spontan reaksjon som handler om frykt. Alle barn er født med alle disse følelsene. Sjalusi er en måte barnet viser/uttrykker at barnet har et nært forhold til deg eller en ting/situasjon ol. Sjalusi kommer spesielt når en er redd/frykt for å miste noe som er verdifullt for en selv, som f.eks. kjærlighet til oss voksne, relasjoner, leker med mer. Små barn har mindre evne til å se konsekvensene av det nye, slik at de må oppleve å få egne erfaringer.



Ofte når barnegruppa er i endring kan barna føle at deres plass er truet av de nye som kommer inn. Dynamikken i gruppa forandrer seg. At den voksnes oppmerksomhet/nærhet/bekreftelse/tid/samspill må deles med flere/andre barn, og at de nye barna får mere oppmerksomhet enn de selv. Barnet kan da føle seg tilsidesatt og at de føler de må konkurrere om å få nok oppmerksomhet og anerkjennelse. Barnet kan være vant med mye voksenstøtte og vant med å være midtpunktet i møtene i barnehagen, men ser ikke at vedkommende har blitt større og må klare seg noe mere på egenhånd. De minste, spesielt i tilvenningen har et stort behov for nærhet og for voksenstøtte, mens en treåring får noe mindre enn dette. Dette kan gjøre at barnet blir misunnelig og ikke forstår.

Vi voksne har hatt god tid på å omstille oss og forberede oss, barna har ikke hatt denne muligheten. Barnet kan reagere med gråt, tristhet, fortvilelse, tilbakegang, være mere krevende og hjelpeløse, engstelige, bråkesorg, hissige, aggressiv, sint på voksne og de andre barna. Dette kan vi se som biting, slåing, lugging, stikke fingrene i øynene klemme så hardt at det gjør vondt, holde det andre barnet nede eller dytte eller kaste leker på et annet barn eller grenseutprøvende. Noen barn reagerer med å ta følelsene innover, mens andre tar de utover på bla. fysiske ting og mennesker, ofte da andre barn som de føler de er i et overmakt forhold til, ofte de mindre barna.



Viktig å påse at barnet får nok mat og søvn/hvile i barnehagen, da fravær eller for lite av dette gjør baret mindre rustet til å klare å være i samspill med andre, innrette seg etter andre og til å takle utfordringer og konflikter. Kan være lurt med kortere dager i barnehagen i en periode for å se om mere hvile kan hjelpe. Husk også å sjekke om barnet har på seg for mye klær og unngå at det blir mange barn på ett lite område. Unngå at barna må vente lenge i overgangssituasjonene. Ha en aktivitet dere kan gjøre sammen hvis det er fare for litt venting.

Viktig å ha barns alder, modenhet og utviklingsnivå i tankene når man går inn og setter tiltak på enkelt barn.

- Ikke bebreid barnet for at det er sjalu da dette øker fortvilelsen i barnet. Det er ikke barnet som er problemet, vi må bare finne ut hvordan vi best kan hjelpe dem til å håndtere sine følelser og til å regulere seg selv.
- Stopp den uønskete handlingen, ved å si stopp og gi andre valgmuligheter.
- Møt barnet på følelsen.
- Bruk din innlevelse og tone deg inn på barnet.
- Trøst barnet og vis at du er der for han/henne også.
- Gi barnet varme, trygghet og nærhet.
- Møt barnet og barnets sjalusi med kjærlighet.
- Møt og bekreft barnets følelser.
- Gi barnet tid til å omstille seg.
- Støtt barnet og veilede.
- Anerkjenn barnets følelser og hjelp barnet å sette ord på følelsene og tankene sine.(barn trenger hjelp til å håndtere vanskelige følelser).
- Bruk Løft.
- Møt/aksepter barnets følelser på lik linje med andre følelser.
- Gled deg med barnet når det går fint.
- Vær rollemodell og gi støtte/gradert støtte.
- Veilede i konflikthåndtering.
- Forklar barnet hvorfor du er opptatt og hvorfor barnet må vente på tur. Gjør avtaler med barnet.
- Inkluder barnet hvis mulig.
- Når du så blir ledig gå til barnet og si nå er jeg klar, så fint du ventet på meg. Nå gleder jeg meg til å leke sammen med deg! Hva skal vi leke?
- Ta med barnet inn i lek, spesielt i lek med de barna de føler sjalu si ovenfor, slik at de blir trygge på hverandre og ikke ser på hverandre som fiender. At de får erfaringer med gode samspillsmønstre og for å ufarliggjøre de nyes inntog.
- La barna være med og forberede og hjelpe de andre barna/voksne.
- At voksne er bevisst sin tid og fordeler tiden sin på alle barna.

- Gi voksenstøtte, samspill når det er mulighet, inviter andre barn inn i leken.
- Forklar barnet (etter hva barnet har mulighet til å forstå) at det er forskjeller på å være minst og størst i barnehagen.
- Styrk selvfølelsen til barnet.
- Vis at du har troen på barnet
- Følg barnets initiativ så langt det lar seg gjøre.
- Jobb i små grupper, også 1-1.
- Vi snakker i positive ordelag.
- Jobb med relasjoner og vennsbygging.
- Jobbe med fellesskapet.
- Jobbe med det fysiske miljøet.
- Jobb ut i fra barnets kjerneinteresser og styrk barnet.
- La barnet få øve seg hver dag på å dele på voksenoppmerksomheten.
- La barna få erfaringer på hvordan møte andre på en positiv måte.
- Vær i forkant av situasjonene som vi vet er utløsende faktorer og situasjoner/steder.
- Ikke la barnet være alene med de andre barna. Ha alltid et overblikk.
- Etter en korreks skal dette ikke følge barnet. Når situasjonen er tatt opp starter barnet med blanke ark igjen.
- Vær bevisst eget kroppsspråk og hvordan du snakker med barnet- Trenger man en pause si i fra.
- Hjelp barnet med å finne sin nye plass i gruppa☺- dette gjøres ved å være mye sammen. Gi barnet trygghet på at du er der, selv om oppmerksomheten og kjærligheten må deles. Vise barnet at vi har nok tid og kjærlighet til alle!
- Vis barnet at det er ønsket, savnet og at du er glad for å se barnet.