

Pedagogisk plattform

Olderdalen
FUS
kulturbarnehage

«Sei ja når du kan og nei når du må»



På ped.leiarmøta har me i lang tid og mange gonger snakka om å lage/ha vår eigen pedagogiske plattform.

Først var det diskusjonar om kva som var viktig for oss å ha med, deretter kom me fram til punkta:

- Leik/utforsking
- Omsorg
- Danning
- Læring/læringsmiljøet
- Tryggleik, tilvenning og tilknytting

I tillegg har me hatt fokus på:

- God kommunikasjon
- Vennegaranti
- Eventyrlyst
- Leikekompetanse

Me har hatt planleggingsdagar og jobba gruppevis med den pedagogiske plattform.

Det gruppene jobba med vart gjennomgått og samla inn, og er her samanfatta til å bli vår pedagogiske plattform.

Leik – dette står i Rammeplanen:

Leiken skal ha ein sentral plass i barnehagen, og eigenverdien til leiken skal anerkjennast. Barnehagen skal gi gode vilkår for leik, vennskap og barna sin eigen kultur. Leiken skal vere ein arena for utvikling og læring og for sosial og språkleg samhandling. Barnehagen skal inspirere til og gi rom for ulike typar leik både ute og inne. Barnehagen skal bidra til at alle barn kan oppleve glede, humor, spenning og engasjement gjennom leik – åleine og saman med andre.

- Les bøker, går på tur sammen, fortel eventyr, o.l. for å få felles erfaringar.
- Dei vaksne er observante i leiken, og veileidar barna der det trengs, for å fremja ønska samspel.
- Me skal vurdere når det er behov for at dei vaksne kan vera deltakarar i leiken.
- Me skal ta initiativ til leik og samspel for å sikre at alle blir inkludert i leiken på det stadiet dei er.
- Me må ha respekt for leiken i forhold til å legge til rette, og prioritera tid til leik.
- Gi barna tid til leik.
- Barna må få vera med på å planlegge og utvikle rom for å få næring til leiken sin. Påfyll med rekvisita for å utvikla leiken og komma vidare. Spele vidare på barna sine interesser.
- Respekt for «fokustid».
- Korleis auka leikekompetansen hos barna?
 - Variera leikemiljøet
 - Ha leik som mål på dagsplan og vekeplan
 - Variasjon i leikegruppa, også på tvers av avdelingane
- Korleis anerkjenne leiken?
 - Rose god lek, etter observasjon
 - Sei ja når me kan og nei når me må
- Korleis ha fokus på «Vennegaranti»?
 - Sjå mulighet for vennskap, og på tves av gruppene
 - Vera pålogga vaksne, for å sjå korleis relasjonane eigentleg er
 - Hjelpa barna slik at dei klarar å setje egne grenser, t.d. ved hjelp av «Stopp-regelen». Lære barna å respektere andre sine grenser.
- Lage leikegrupper
- Tilretteleggje leiken ut frå alder, modning, kjemi og relasjon
- Felles erfaring og opplevingar

Leikemiljø:

- Lage leikemiljø og fordele leiker og utstyr ut frå barna sine interesse i forhold til alder og modning
- Utvikle leikemiljøet ute på barnehageområde og i nærområdet
- Ha leikemiljø som er i utvikling og endring

Utforsking:

- Utforske ute i naturen, ha med forstørrelsesglass og oppslagsverk
- Oppleve naturens mangfold
- Eksperimentere
- Byrjande forståing for korleis og kvifor me må ta vare på naturen
- Barna skal få utforske reidskap og materiale
- Bærekraftig utvikling

Omsorg – dette står i Rammeplanen:

Omsorg er ein føresetnad for at barna skal vere trygge og trivast, og for at dei skal utvikle empati og nestekjærleik. Barnehagen skal gi barna høve til å utvikle tillit til seg sjølve og andre. I barnehagen skal alle barn oppleve at dei blir sett, forstått og respekterte, og få den hjelpa og støtta dei har behov for. Barnehagen skal aktivt leggje til rette for omsorgsfulle relasjonar mellom barna og personalet, og mellom barna sjølve, som grunnlag for trivsel, glede og meistring. Personalet skal arbeide for eit miljø som ikkje berre gjer barna til mottakarar av omsorg, men som òg verdset omsorgshandlingane til barna.

Å vise omsorg er det same som å bry seg om nokon. Omsorg er ein føresetnad for barnas trygghet og trivsel.

- Kviletid på litlebasen med eigen vognavakt, og kviletid på Etna Metla etter behov.
- Ladestasjon: på litlebasen har me trygge fang og vaksne som sit på golvet som ladestasjonar. På storebasen er dei vaksne tilgjengelege som ladestasjon og støttande stillas.
- Me deler inn i små grupper/leikegrupper, då er det lettare å sjå enkeltbarnet. Læra barnet å visa omsorg/hjelpe/trøyste/ta imot omsorg. Etterkvart som barnet blir eldre får dei andre oppgåver.
- «Den gode hjelpar» -> kan vera med på daglege gjeremål og er midtpunkt i samlinga
- Synleggjere kven som høyrer til i gruppa og kven som ikkje er tilstades, ved td. å lage hus med bilder av kvart barn. Klossar med namn som synleggjer kva barn som er tilstades. Snakke positivt om barnet/barna som ikkje er til stades.
- Ynskjer kvart barn og forelder god morgon/velkomen. Vera venlege og imøtekomande.
- Sjå kva barnet treng sjølv om barnet ikkje uttrykker det verbalt. Vera lydhør for enkeltbarnet i den store barnegruppa.
- Ta barnet på alvor og vera anerkjennande vaksne, slik at barnet ser på seg sjølv som viktig og verdifull.
- Bruke tid i stellesituasjonen
- Avdelingsmøter - snakke om enkeltbarn og eventuelle utfordringar
- Små grupper - meir oversikt, ser kvart enkelt barn

Danning – dette står i Rammeplanen:

Barnehagen skal oppmuntre barna til å vere prøvande til og nysgjerrige på omverda og bidra til å leggje grunnlaget for modig, sjølvstendig og ansvarleg deltaking i demokratiske fellesskap. Barnehagen skal fremje samhold og solidaritet samtidig som individuelle uttrykk og handlingar skal verdsetjast og følgjast opp. Barnehagen skal bidra til at barna kan forstå felles verdiar og normer som er viktige for fellesskapet. Barnehagen skal bidra til å fremje tilhøyrsla til samfunnet, naturen og kulturen.

I barnehagen skal barna få delta i avgjerdsprosessar og vere med på å utvikle felles innhald. Barna skal støttast i å uttrykkje synspunkt og skape mening i den verda dei er ein del av. Gjennom samspel, dialog, leik og utforskning skal barnehagen vere med og sørge for at barna utviklar kritisk tenking, etisk vurderingsevne, evne til å yte motstand og handlingskompetanse, slik at dei kan bidra til endringar.

- Alle barn skal tilhøyre ei gruppe
- Alle barn skal oppleve å verta høyrte, lytta til og få erfaring med demokratiske prosessar utifrå alder og modning
- Alle må få sei si mening om korleis ein ynskjer å ha det i fellesskapet, i si gruppe
- Læra og respektere andre og eigne grenser via stoppregelen. Progresjon, frå nonverbal kommunikasjon til verbal kommunikasjon
- Få kjennskap til kor beslutningar vert tatt. Progresjon frå innad i gruppa, til øvste leiar i barnehagen, og til kommunalt nivå for dei eldste. Gå på besøk på rådhuset og få kjennskap til ordføraren i kommunen
- Alle grupper har «Den gode hjelpar»
- Jobbe på tvers av aldersgrupper. Innarbeide system for dette

I forhold til måltid:

- God bordskikk, for eksempel: sende, be om hjelp, sjå andre sine behov, mestre sjølv
- Gode samtalar rundt bordet, etter barna sin alder og modning
- Læra å forsyne seg med måte, snakka og læra om våre eigne behov for mat
- Dei vaksne har ansvar for at måltidet fungerer
- Nok vaksne under måltidet
- Respekt for mat, og at me likar ulik mat og har ulik smak. Ikkje kommentera andre sin mat som «æsj»
- Oppfordre til roleg og god kommunikasjon rundt bordet. Den vaksne er tilstades og vinklar samtalanane inn på noko positivt

Læring – dette står i Rammeplanen:

I barnehagen skal barna oppleve eit stimulerande miljø som støttar opp om lysta til å leike, utforske, lære og meistre. Barnehagen skal introdusere nye situasjonar, tema, fenomen, materiale og reiskapar som bidreg til meiningsfull samhandling. Nysgjerrigheit, kreativitet, og vitelyst skal anerkjennast, stimulerast og leggjast til grunn for læringsprosessane. Barna skal få undersøkje, oppdage og forstå samanhengar, utvide perspektiv og få ny innsikt. Barna skal få bruke heile kroppen og alle sansar i læringsprosessane sine. Barnehagen skal bidra til læringsfellesskap der barna skal få bidra i eiga og andre si læring.

- Legge til rette for materiale og utstyr på avdelingane som er tilpassa barna sin alder og modning og der ein har noko å strekkje seg etter.
- Gå turar tilpassa barna sin alder, interesse og modning.
- Ha fokus på måltid og garderobesituasjon som særskilt gode læringsarenaer.
- Læra å tilpasse seg andre og andre sine behov ved å jobbe på tvers av grupper.
 - o Hjelpje kvarandre i påkledning
 - o Sende ved måltidet
 - o Fokus på den gode samtalen rundt bordet
 - o Fokus på å klare sjølv med vegleing og støtte
 - o Smøremåltid, progresjon etter alder og modning.
 - o Rydde opp etter seg, både ved måltid og i garderoben.
 - o Mål for dei vaksne i måltid og garderobesituasjon.
 - o Me skal vektlegge barna sine interesser og initiativ, ved undring og nysgjerrigheit, og å skape mening og ny innsikt.
 - o I forhold til å hjelpe kvarandre under påkledning, og når barna undrar seg over noko, er det dei vaksne sitt ansvar å bygge vidare på det.
 - o Dei vaksne er støttande stillas under læringsprosessen tilpassa barna sitt modningsnivå.
 - o Tur-taking.
 - o Leite fram ny kunnskap saman med barna, som digitale verktøy, bøker osv.
 - o Utvikling, tileigna seg ny kunnskap, personleg vekst og mestringsfølelse.

Læringsmiljøet i Olderdalen

- Alle skal kjenne seg verdifulle, trygge og inkludert i barnehagen
- Me skal ha respekt for kvarandre og kvarandre sine grenser og behov
- Dei vaksne skal ta barnas ytringar på alvor og anerkjenne det barna kjem med
- Vaksne skal vera tilstade og leggja til rette for god leik og aktivitetar
- Vaksne skal fungera som støttande stillas i leik og aktivitet
- Vaksne skal vera pålogga, og visa interesse for det barna er opptatt av
- Ta barna på fersken i å gjera gode ting, rose - ikkje rise, i plenum
- Tydeleg struktur og rammer i kvardagen
- Arbeid og leik i mindre grupper
- Trygg base, ladestasjon
- Vaksne skal vere gode rollemodellar, t.d. haldningar som gjeld barna sine klede, matpakke osv. ikkje snakk om dette over hovudet på barna
- Den vaksne er alltid ansvarleg for relasjonen med barna

Tryggleik:

Inne:

- Barna på litlebasen skal besøke storebasen fleire gonger - både inne og ute, på våren før dei startar på storebasen.
Dette står i Rammeplanen: Det skjer overgangar i barnehagen, og personalet skal sørge for at barnet og foreldra får tid og rom til å bli kjende med andre barn og anna personale når eit barn byter barnegruppe
- Minst ein vaksen skal alltid følgje med over frå litlebasen til storebasen
- Faste rutinar er spesielt viktig på EM
- Dela i smågrupper
- Anerkjenne barn i plenum
- Snakke om tryggleik på avdelingsmøta/personalmøte
- Kompetanseheving på tryggleik
- Jobbe med anerkjening
- Dei vaksne skal være tilgjengelige og imøtekommande
- Dei vaksne har ansvaret for den gode relasjonen
- Stabile vaksne som fungerer som «ladestasjon», trygg base og støttande stillas
- Tilrettelegge for individuell oppfølging
- Tydelege vaksne
- Forutsigbarhet- rutinar, forberede barna på kva dagen bringer
- Trygg base/nok vaksne inne

Ute:

- Nok vaksne ute
- Me må sjå om det er nok vaksne ute, dersom ein må inn i td. garderobe/kjøkken
- Dei vaksne skal vera trygge basar ute, slik at barna veit kor dei finn dei vaksne på si gruppe
- Barn som treng har ei hand å halde i
- Krysselister/teljelister
- MyKid



Barnet først!

Leikekompetanse

Leikekompetanse styrkar barns egenledelse og sosiale ferdigheter. Barna si evne til fleksibilitet og rolleprogresjon er viktige teikn på leikekompetanse.

- ha små grupper
- vaksne som gode rollemodellar
- vaksne som støttespelarar
- lukke dører inne
- gruppesamansetting
- laga/ha innbydane og inspirerande utemiljø
- Leikegrupper- hjelpe dei som manglar leikekompetanse. Støttande stillas.
- Vaksne som observerar, hjelper og hindrar negativ leik, atferd.
- Hjelpe til med rollefordeling (om nokon alltid er hund- få ei rolle med høgare status)
- Vise barna sine sterke sider, gjere dei andre oppmerksomme på dette

God kommunikasjon

Åpne spørsmål stimulerar barna sin/sitt kommunikasjon og språk. Åpne spørsmål inviterar til refleksjon, fantasi og undring.

- stille spørsmål som fører til refleksjon
- tørre å stilla vanskelige spørsmål når barna er felles, t.d. i samlinga
- ta barna på alvor
- ha balanse mellom det som er vanskelig og det som er kjekt
- dei yngste barna:
 - tolke kroppsspråk og andre signal
- Stille opne spørsmål
- Vere interessert i det barnet fortel
- Vere bevisst på toneleie og kroppsspråk

Vennegaranti

Vennskap er grunnlaget for eit utviklande og lærande miljø, og me skal gi ein vennegaranti til barna våre.

- den gode hjelpar
- snakke om dei som ikkje er i barnehagen (fri, ferie, sjuke) -> både barn og vaksne. Synleggjere ved t.d. bruk av klossar: alle barn har kvar sin klosse med navn, lagar tårn av klossane til barna som er i barnehagen, eit anna tårn med klossane til dei som manglar.
- bruke navnesongar
- barna øver seg på å sei positive/fine ting til kvarandre
- stille spørsmålet: kva syns du er kjekt å gjera ilag med.....?
- positiv anerkjennelse i plenum
- framsnakke barna- fokus på dei positive sidene, snakke om barna som ikkje er tilstades
- speglteorien - spele på dei andre sine kjensler. «Du hadde blitt lei deg om du ikkje hadde fått leika med dei». Empati for andre. Tilstedeverande vaksne

Eventyrlyst

Handlar om trong og ønske om å oppleve det ukjente og mot til å utforska nye "stiar". Eventyrlysten kan hjelpe barnet til å "reisa seg" og "stå i det" når det er litt tøft - det er egenskapar ein har bruk for resten av livet.

Det viktigaste kjenneteiknet på eventyrlyst er barna si evne og mot til å by på seg sjølv.

- dramatisering/meir drama
- vaksne som gode rollemodellar
- fleire rekvisita
- mot til å by på seg sjølv
- vaksne som har evne til å fantasere og spele vidare på barna sin fantasi og kreativitet
- starte med at barnet har rolle i lita gruppa
- trygge rollemodellar gir trygge barn
- de vaksne må tørre å by på seg selv, være lite selvhøytidelige og gode rollemodeller
- gi barna roller ut i fra modningsnivå og de vaksne være støttende stillas

Ti tegn på trygg tilknytning

(Broberg, Hagström & Broberg, 2012)

1. Barnet søker trøst hos voksne og tar i mot trøst.
2. Hviler kroppen mot den voksne og blir rolig og avspent når den voksne tar barnet inntil seg/løfter opp barnet.
3. Gir den voksne klem, vil sitte i fanget o.l. (ikke hele tida, men innimellom)
4. Den voksne fungerer som en «ladestasjon» for barnet (barnet leker, blir sliten, lei, frustrert etc og trenger så nærhet/kos/trøst før det kan leke videre).
5. Vet hvor den voksne befinner seg (barnet følger med, passer på at tilknytningspersonen er innen rekkevidde).
6. Ber den voksne om hjelp.
7. Er glad og fornøyd sammen med den voksne.
8. Barnet samarbeider som oftest med den voksne.
9. Responderer raskt på adekvat grensesetting fra den voksne.
10. Viser den voksne positive reaksjoner om morgenen.

Plan for tilvenning i Olderdalen FUS kulturbarnehage

- Foreldremøte for nye foreldre i juni før barnet begynnar i barnehagen. Foreldra får bilde av personalet som skal vera på barnet si gruppe.
- Tilbud om oppstartsamtaler når barnet begynner i barnehagen, evt. tidlegare dersom det lar seg gjere.
Pedagogen på den gruppa barnet skal begynne på har ansvar for denne. ASQ-skjema kan vera utgangspunkt for denne samtalen.
- Primærkontakt/faste vaksne.
- Foreldra er meir <> mindre til stades dei tre første dagene.
Første dag, besøk saman med foreldra i ca. 2 timer.
Andre dag, ca 3 timer, foreldra kan forlate barnehagen ei kort stund.
Tredje dag, ca 5 timer, foreldra leverar og hentar etter 5 timer. Hugs at dette skal tilpassast individuelt.
- Dele barna inn i så små grupper som mulig.
- Det må vera nok vaksne, spesielt hos dei yngste - tilknytninga er veldig viktig, og spesielt viktig i starten. Det bør ikkje vera vikar hos dei yngste i begynnelsen. Dersom det er behov for vikar må me omorganisere slik at dei yngste har kjente/trygge folk på gruppa si.
- Prøve å få til vaktssystemet slik at det alltid er ein frå kvar gruppe tidleg, og ein frå kvar gruppe seint. Då vert levering/henting til ein vaksen som barnet kjenner godt.
- Når barna flyttar fra ei gruppe til ei eldre gruppe på litlebasen bør ein vaksen på gruppa følge med vidare.

Overflytting til storebasen:

- o Alltid minimum ein vaksen som følger over fra lb til sb, gjerne ein pedagog.
- o Bonka Rakka bruker Etna Metla-avdelinga jevnleg om våren, før dei skal begynne på sb i august. På den måten blir dei godt kjente med den nye avdelinga si.
Dei brukar storebasen sitt uteområde i løpet av siste året på litlebasen
- o Dersom det lar seg gjere kan vaksne som skal jobbe på Etna Metla følgjende år hospitera på lb før ferien.
- o Alle foreldra på Bonka Rakka-gruppa - som skal bli EM etter sommarferien, blir invitert på foreldremøtet for nye foreldre i juni.

Samtale ved oppstart

- Korleis ser ein vanleg dag ut for barnet
- Kva er barnet interessert i?
- Korleis er heimesituasjonen?
- Korleis er foreldra sin arbeidssituasjon?
- Barnet sine mat- og soverutinar?
- Allergi og/eller sjukdomar?
- Er barnet van med å vera med andre vaksne og andre barn?
- Er det noko anna info som er viktig at me i barnehagen bør vita om? Noko som har betydning for barnet sin trivsel og atferd?
- Bilder av familien slik at me kan lage familiehus, klart til oppstart/så tidleg som mulig

Leik - i Olderdalen skal:

- barna få tid og rom til leik
- personalet ha respekt for barna sin leik
- personalet vera trygge basar i barna sin leik
- barna få knyte bånd og bygge vennskap
- leiken vera barna sin hovedaktivitet
- leiken ha eigenverdi, leiken er sjølve meininga med livet for barna
- «Når barnet leikar er det ved målet, dei er midt i»

Danning - i Olderdalen skal:

- alle ha respekt for kvarandre
- alle tilhøyre ei gruppe
- alle barn få vera «den gode hjelper»
- alle få kjennskap til demokratiske prosessar i samfunnet
- alle få mulighet til å utvikle kunnskap, verdiar og haldningar
- personalet vera ein god veileidar
- «Møter eg eit barn så møter eg eit menneske»

Tryggleik - i Olderdalen skal:

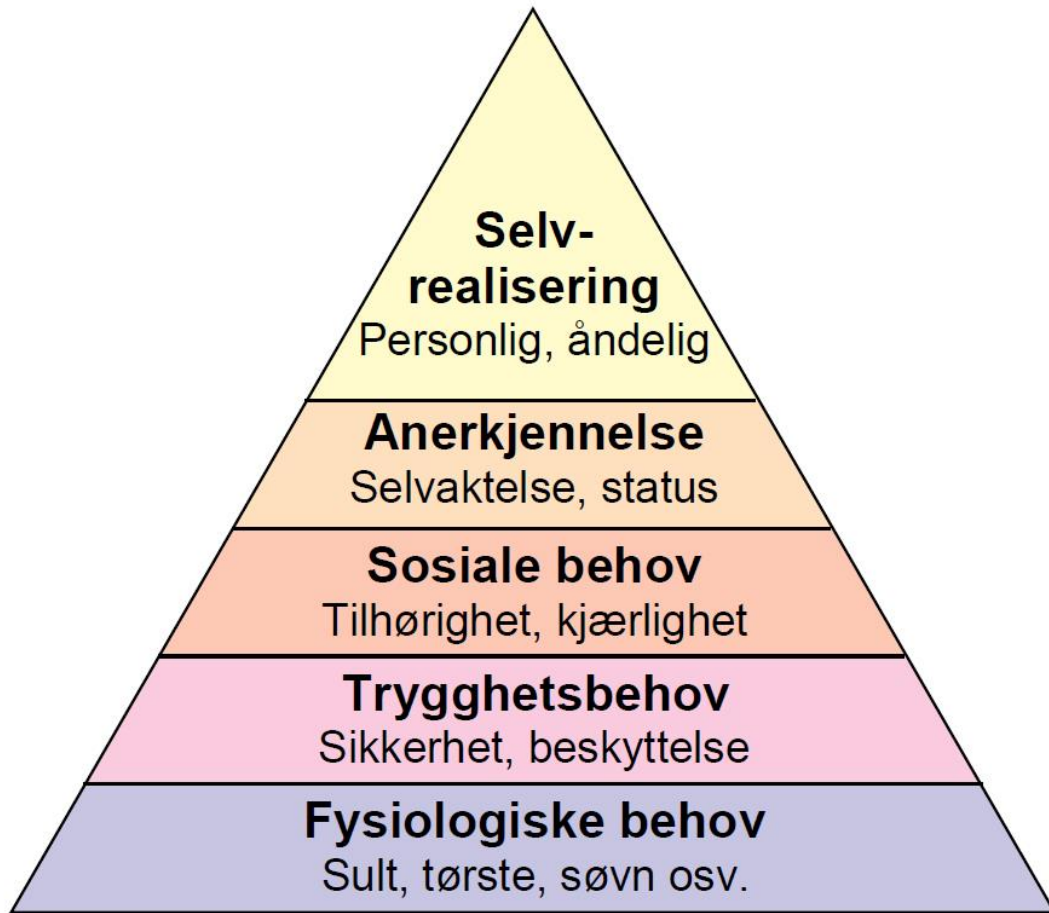
- personalet vera støttande stillas
- personalet vera trygge basar
- me ha små grupper
- me ha forutsigbare rutinar
- personalet anerkjenne barnet og skape gode relasjonar
- «Du ser meg, eg ser deg – trygg på samme veg»

Læring - i Olderdalen skal:

- personalet vera støttande stillas i leik og aktivitet
- me ha faste grupper med faste vaksne
- personalet vektlegge barna sine interesser og barna sine initiativ
- personalet sørge for at alle barn får rike og varierte opplevingar og erfaringar
- personalet sørge for eit inkluderande fellesskap
- «Læring skal vera fyllt av glede og spenning, det er livets største eventyr»

Omsorg - i Olderdalen skal:

- barna møte trygge fang
- personalet vera ladestasjonar
- personalet ta barna på alvor og vera anerkjennande
- personalet møte barna sine kjensler der dei er her-og-no
- «Ei hand å halde i»



Denne figuren er kalla Maslow's behovspyramide.

Det er den russisk-amerikanske psykologen Abraham Maslow sin behovspyramide. Hans påstand er at behova må oppfyllast nedanfrå og opp, i pyramiden.

Dette er den mest kjente teorien blant behovsteoriane.

Mykje av det me har hatt fokus på i vårt arbeid med pedagogisk plattform, kan me kjenne igjen i denne figuren.

Dei sju psykiske helserettighetane, av Arne Holte

- Alle har rett til ein følelse av **Identitet og selvspekt**: Følelsen av at du er noen og at du er noe verdt.
- Alle har rett til ein følelse av **Mening i livet**: Følelsen av at du er del av noe som er større enn deg selv, at det er noen som trenger deg. Det kan være familien, venner, barnehagen, skolen, nabolaget, jobben, eller en organisasjon. Du kan også hente denne følelsen fra religion eller filosofi.
- Alle har rett til ein følelse av **Mestring**: Følelsen av at du duger til noe, at det er et eller annet du får til. Det er nesten det samme hva det er, bare det er noe.
- Alle har rett til ein følelse av **Tilhørighet**: Følelsen av at du hører til noen, at du hører hjemme et sted.
- Alle har rett til ein følelse av **Trygghet**: Følelsen av at du kan tenke, føle og utfolde deg uten å være redd. Kanskje ikke alltid, men som oftest.
- Alle har rett til ein følelse av **Deltakelse og involvering**: Følelsen av at det faktisk spiller en rolle for noen andre hva du gjør eller ikke gjør.
- Alle har rett til ein følelse av **Fellesskap**: Følelsen av at du har noen som du kan dele tanker, følelser og erfaringer med, noen som kjenner deg, som bryr seg om deg og som du vet at vil passe på en når det trengs. Du er ikke alene.

Diskusjonar og refleksjonar på avdelingsmøter:

- Korleis sikrar me at alle barn har rett til ein følelse av identitet og sjølvrespekt?
- Korleis sikrar me at alle barn har rett til ein følelse av mening i livet?
- Korleis sikrar me at alle barn har rett til ein følelse av mestring?
- Korleis sikrar me at alle barn har rett til ein følelse av tilhørighet?
- Korleis sikrar me at alle barn har rett til ein følelse av trygghet?
- Korleis sikrar me at alle barn har rett til ein følelse av deltaking og involvering?
- Korleis sikrar me at alle barn har rett til ein følelse av fellesskap?

Arne Holte:

Hvordan gjør vi det?

Det er enkelt. Herved erklærer jeg fem veier til "De syv psykiske helserettighetene" for åpne:

Knytt bånd

Med menneskene omkring deg. Med familie, venner, kolleger og naboer. Hjemme, på jobb, på skolen, i nærmiljøet. Tenk på disse båndene som hjørnesteinene i livet ditt og invester tid og omtanke i å utvikle dem. Sosiale bånd gir støtte, hygge og glede og beriker hver eneste dag.

Vær aktiv

Gå ut. Ta en tur i hagen, i parken eller i skogen. Finn frem skiene, joggeskoene, ryggsekken, eller sykkelen. Ta ut båten. Spill et spill. Dans. Trening gir gode følelser, men viktigere er det å finne en fysisk aktivitet som du har glede av og som passer din form og utholdenhet.

Vær oppmerksom

Vær tilstede. Vær nysgjerrig. Legg merke til noe vakkert. Ta notis av det uvanlige. Se hvordan årstidene skifter, kjenn hvordan vinden rusker i håret. Lytt. Vær i øyeblikket - enten du er ute på tur, spiser middag, eller prater med venner. Vær oppmerksom på verden omkring deg og på hva du føler her og nå.

Fortsett å lære

Prøv noe nytt. Gjenoppdag en gammel hobby eller interesse. Meld deg på et kurs. Påta deg en ny oppgave i klubben, på jobben, i nærmiljøet eller hjemme. Reparer en sykkel. Oppdag en ny forfatter eller en ny musikkjanger. Prøv en ny oppskrift eller lær å spille et instrument. Sett deg et mål som du vil ha glede av å oppnå. Å lære nye ting gir en følelse av mestring, men kan også være morsomt i seg selv.

Gi

Gjør noe hyggelig for en venn eller en fremmed. Vis noen takknemlighet. Smil. Bidra med tiden og iveren din. Gi en hjelpende hånd. Glede smitter. Å se hvordan du selv og din glede henger sammen med andres glede er viktig, gir større glede og skaper fellesskap.