

NOTAT

Deres ref.

Vår ref.

1819/2021/035/ANNTHU

Dato

21.01.2021

REFERAT FRA PERSONALMØTE FOR SOLKYSTEN BARNEHAGE 20.01.21

Møtet ble avholdt på teams.

Kl. 18.00 – 20.00.

Tilstede: Sara, Anne Grethe I, Berit, Line S., Tove, Line O.L., Siri, Marit, Tine, Hilde, Sandra, Lillann, Janne, Lena, Hedvig og Ann Kristin

Forfall: Anne Grethe H, Nataliya og Mona

Tema for kvelden var «Tankevirus»

Et opplegg presentert av Nav Arbeidslivssenter ved Bente Adsen og Odd Ivar Abusland.

Power-Point fra Odd Ivar videresendes i egen e-post.

Oppsummering fra kvelden v/Bente:

[SOLKYSTEN BARNEHAGE DAG 1 Psykisk helse og tankevirus.](#)
[20.01.2021](#)

[Oppsummering av refleksjonene og oppgave i mellomperiode før neste samling 15. februar.](#)

Oppgave 1:

Noen som kjente seg igjen. Var det delt i gruppa?

1. Ganske forskjellig, men en ting vi var lik på; tenk hvis-viruset. Vi er ganske avslappet, kanskje litt for avslappet.
2. Fant at virusene går over i hverandre, vi kan tenke at alle hendelser er pga meg, men fornuften sier at det er ikke slik det er, avhengig av dagsform og humør, om en er positiv eller negativ. Tenk-hvis-viruset; i bhg kan vi tenke enn hvis sånn skjer, må vi endre på det eller det – kanskje det endres med alderen?
3. Likt på de fleste, noen tenkt mer på det ene viruset. Hvis noe har skjedd på privaten så kan en tenke annerledes på jobb eller motsatt.

4. Vi fant ut at vi er kanskje litt for avslappet ifht tenk hvis -krisemaksimerer ganske sjelden, kan bli mer hvis en er ganske stresset. Tror alle har litt av alt, men de fleste kan tenke at en ikke gjør en god nok jobb, ifht. Være-perfekt-viruset.
5. Vi har kommet fram til mye av det sammen, kan kjenne oss igjen i flere, men det varierer hvor mye man kjenner seg igjen i det enkelte viruset.

Litt av poenget med denne oppgave 1 var å få fram at vil tenker likt om noe, men også viktig å få fram at vi faktisk kan tenke forskjellig om en del ting. I videre arbeid skal vi ha en liten føler på hvordan hver enkelt tenker påvirker samhandlingen. Være oppmerksom på forskjellighetene, bli bedre kjent med hvordan andre tenker om oppgaver/arbeidsmiljø, og gjennom dette legge til rette for at mer bevissthet rundt f.eks. når trenger jeg å støtte den andre, når trenger jeg hjel osv.

Dere har startet på oppgave 2. Her er svarene deres:

Oppgave 2:

1. Vi tenkte på ifht tilbakemelding fra foreldre.
2. Vi har en ganske stor gruppe og har en del utfordringer med uro og styr, og det kan være vanskelig å gjennomføre det vi har planlagt.
3. Snakket litt om det er lite tid og rom for planlegging og faglig utvikling
4. Det vi føler vi står i nå, kan være litt stresset og sliten, en del fravær, og da kan vi få mer av disse virusene
5. Vi er på småbarnsavd. F.eks. i utetid, bekymre seg for farer, at det skal skje noe.

OPPGAVE I MELLOMPERIODE

- Hver enkelt finner eksempler på situasjoner i arbeidshverdagen som kan fremprovosere tankevirus.
 - Hvilke situasjoner kan være vanskelig for meg og for oss? Være oppmerksom på at det jeg synes er lett, synes kanskje ikke andre at er så enkelt.
 - Kartlegge hvordan tankevirus kan påvirke meg, samhandlingen vår og arbeidsmiljøet vårt.
- Finn en arena for å diskutere situasjonene og hvordan dette kan påvirke arbeidshverdagen

Med hilsen

Ann Kristin Thunsør

Enhetsleder

Ørland kommune