

# FILIORUMs ressursbank

## Fra forskning til praksis

**FILIORUM** Senter for  
barnehageforskning  
Universitetet i Stavanger

**U** Universitetet  
i Stavanger

## Optimistiske og lærende tankesett

Personalet i barnehagen spiller en viktig rolle for barns utvikling av tankesett, dvs. hvordan de møter utfordringer og hendelser i livet. Barn utvikler optimistiske og lærende tankesett gjennom samhandling, tilbakemeldinger og erfaringer.



Illustrert av Tilde Hoel Torkildsen

Publisert 06.11.2024  
[www.uis.no/filiorum](http://www.uis.no/filiorum)

## Hvorfor er dette viktig?

Tidlig sosial og emosjonell utvikling er grunnleggende for barns utvikling, helse og trivsel. Optimistiske og lærende tankesett danner et godt fundament for barns livsmestring. Å lære å avbryte pessimistiske tankesett med optimistiske tankesett reduserer følelsen av hjelpeløshet betydelig, og gir energi til ønsket om å lære og å vokse. Å bidra til barns livsmestring er en viktig del av verdigrunnlaget i Rammeplanen.

Funn fra studien viser at det er positive sammenhenger mellom optimistiske og lærende tankesett og barns trivsel i barnehagen. Om barns tankesett utvikler seg til å bli optimistiske og lærende, eller pessimistiske og faste, avhenger av miljøet de ferdes i. Personalet i barnehagen spiller derfor en viktig rolle for hvordan barns tankesett utvikler seg.

## Barnehagebasert kompetanseutvikling

**Mål:** Ved å bruke denne ressursen vil barnehagepersonalet bli mer bevisste på sine egne tankesett, og hvordan de kan arbeide for å bidra til at barna utvikler optimistiske og lærende tankesett.

**For hvem:** Barnehagepersonalet, f.eks. på et avdelings- eller personalmøte.

**Anbefalt tidsbruk:** 45 min.

### Tips til gjennomføring:

1. Se fagfilmen.
2. Diskuter refleksjonsspørsmålene og observasjonene.
3. Gjennomfør aktivitetene.
4. Del erfaringer med hverandre på neste møte.



QR-kode til  
fagfilmen

## Sentrale elementer som trekkes fram i filmen

- Tankesett handler om hvordan en forklarer for seg selv for seg selv de hendelsene som skjer i livet. De kan være optimistiske og lærende, eller pessimistiske og faste.
- Optimistiske tankesett handler om å nærme seg verden på en optimistisk måte og å fokusere på det positive, i motsetning til mer pessimistiske tankesett.
- Lærnde tankesett handler om å ha en tro på at en kan lære nye ting gjennom innsats og at feil gir muligheter for læring, i motsetning til faste tankesett.
- Personalet i barnehagen spiller en viktig rolle for og påvirker barna til å utvikle enten optimistiske og lærnde tankesett eller pessimistiske og faste tankesett.

## Spørsmål til refleksjon

- Hvordan kommer de ulike tankesettene til uttrykk i praksis hos dere?
- Hvordan kommer disse tankesettene til uttrykk hos barna og personalet?
- Hvordan kan dere legge til rette for bevisstgjøring og utvikling av tankesett blant barna og personalet i barnehagen?

## Aktiviteter

Tenk gjennom og reflekter over hvordan du selv forklarer ulike hendelser som skjer i livet ditt. Hvordan kan du legge til rette for bevisstgjøring og utvikling av dine tankesett?

Gå på jakt etter eksempler fra praksis hvor de forskjellige tankesettene kommer til syne. Skriv ned observasjonene. Se om du kan finne eksempler både fra barne- og personalgruppen. Diskuter og del erfaringer med hverandre på neste avdelings- eller personalmøte.

## Barnehageforskning fra FILIORUM

Denne ressursen fra FILIORUM bygger på resultater fra følgende forskningsartikkel:

Campbell, J. A., & Løkken, I. M. (2023). Inside Out: A Scoping Review on Optimism, Growth Mindsets, and Positive Psychology for Child Well-Being in ECEC. *Education Sciences*, 13(1), 29.



QR-kode til artikkelen

**Mål:** Å identifisere litteratur som inkluderer optimisme, lærnde tankesett og positiv psykologi med betydning for barns trivsel.

### Faglig ansvarlig

Ingrid Midteide Løkken, Læringsmiljøsenteret, UiS, e-post: [ingrid.m.lokken@uis.no](mailto:ingrid.m.lokken@uis.no) og Janine Anne Campbell, Forsker, New Zealand

**FILIORUM** Senter for  
barnehageforskning

Universitetet i Stavanger