



Månedsbrev fra Måselv Helsestasjon

April 2026

Relasjoner er døds viktig - eller kanskje bedre sagt - livsviktig

En studie gjort av Waldinger (2017) viser at «*nære relasjoner, mer enn penger eller berømmelse, er det som gjør mennesker glade gjennom livet. De relasjonelle båndene beskytter oss i nedgang i livet, utsetter at kroppen nedbrytes, både psykisk og fysisk, og er en bedre forutsetning for et lykkelig liv enn sosial klasse, IQ eller penger*». Studien fant at deltakerne som var i varme og gode relasjoner levde lenger og var lykkeligere. Gode relasjoner ser ut til å beskytte både kroppen og hjernen vår.

Hva er egentlig en relasjon?

Relasjoner vokser til gjennom møter mellom mennesker. Disse møtene kalles interaksjoner og bygges på tillit. Tillit og relasjon er alltid i bevegelse. For å billedgjøre dette kan vi se på relasjonen som en vegg av murstein, der hver murstein er en interaksjon. Når mursteinene i veggen er av god kvalitet, blir veggen sterk og stødig. Med utgangspunkt i en god relasjon blir det ofte enklere å ta opp vanskelige temaer. I relasjon mellom barn og voksne, er det alltid den voksne som har ansvar for kvaliteten på relasjonen. *Først når vi voksne har bygget relasjon med barn og ungdom, kan vi gå i gang med undervisning, grensesetting, hjelp og behandling.* Som fagperson, som forelder og som menneske bør vi etterstrebe god kvalitet på interaksjoner og relasjoner vi inngår i, slik at de blir stødige og trygge (Wubbel et al., 2015)

Relasjonskompetanse er mellommenneskelig dyktighet

Relasjoner til viktige mennesker i og utenfor familien er med på å forme barnet, og gir livslang effekt. I barnets første leveår er vi - omsorgspersonene i hjemmet, i barnehagen og på skole/ SFO

- svært viktig for barnet og barnets utvikling. Etter hvert blir venner og vennerelasjoner stadig viktigere for barnets utvikling. *Barn bør lære at vi mennesker er bedre sammen. Vi er avhengige av hverandre. Vi leker og lærer best sammen med andre* (Greni, 2025).

Vi er barnas forbilder i deres utvikling av egen relasjonskompetanse. Når barn ser og opplever voksne inngå i gode relasjoner i hverdagen, tar de med seg positiv relasjonserfaring videre inn i eget ungdoms- og voksenliv. Vi bør strekke oss langt i å samarbeide og ikke motarbeide, se etter hverandres positive kvaliteter og la den den andre få vite det.

Gode relasjoner skaper trygge og gode oppvekstmiljø

Trygge relasjoner kan fungere både forebyggende og reparerende. Gode, varme og forståelsesfulle relasjoner gir best mulighet for vekst og utvikling. Når barn opplever at voksne er til stede for dem og vil støtte dem, også når vanskelige situasjoner oppstår, skapes en grunnleggende relasjonell trygghet som er gunstig for barnets utfoldelse og læring. De opplever et trygt og sjenerøst klima for prøving og feiling. Dermed får de brukt energien sin på å lære, framfor å bli tappet av energi på grunn av bekymringer og frykt.

Arbeid med relasjoner er noe av det viktigste for å skape et trygt og godt miljø i barnehage og skole og hjemme. Gode relasjoner er grunnleggende for et inkluderende fellesskap i barnehage og skole, der barna kan ha det trygt og godt. Relasjonene mellom barn og voksne har mye å si for barnets trivsel, psykiske helse, læring og utvikling, både på kort og lang sikt. Derfor bør vi alle ha et bevisst forhold til arbeid med relasjoner. Gode relasjoner mellom ansatte og barn henger sammen med redusert forekomst av mobbing. Mye tyder på at disse relasjonene er en sentral faktor i arbeidet med å forebygge krenkelser i barnehage og skole.

Nylig deltok helsestasjonen på et kurs med Jan Spurkeland der tema var relasjonskompetanse. Vi ble fortalt en nydelig historie om en lærer som i starten av nytt skoleåret med ny klasse brukte de første par uker til å bli bedre kjent med elevene gjennom lek og samspill. Før klassen gikk over til undervisningshverdag, fikk hver elev sin egen håndskrevne lapp med positive beskrivelser av gode egenskaper og styrker lærer hadde lagt merke til. Kopi av lappen ble sendt hjem til foreldrene. Denne læreren var god på å se styrkene hos elevene, skape tillit og bygge relasjon. Det mindre sympatiske ved elevene ble parkert. Lærer investerte emosjonelt i elevene og de kunne merke at lærer var glad i dem, noe som ga positive ringvirkninger på klassemiljø, læringsmiljø og trivsel blant barn og voksne.

Laget rundt barnet

Vi voksne har ulike roller i barnas hverdagsliv. Felles for oss alle er at relasjonen til barnet eller ungdommen først må utvikles og satses på, før vi som forelder, barnehageansatt, lærer, rektor,

SFO-ansatt, helsesykepleier eller miljøterapeut kan utøve vår faglighet eller foreldreskap. Også vi i våre roller krysser hverandre og etablerer ulike relasjoner oss voksne imellom. Ved å ha et blikk på eget bidrag og ansvar i relasjon og relasjonskvalitet, videreutvikler vi oss selv som varme og tydelige voksne. Når vi benevner gode sider og gir anerkjennende ros og korrigerende hjelp, hjelper vi andre til å bli bedre i stand til å ta i bruk det beste i seg selv.

Kilder:

[Gode relasjoner skaper trygge og gode barnehagemiljø | udir.no](#)

[Gode relasjoner skaper trygge og gode skolemiljø | udir.no](#)

[Kvifor er eit godt samarbeid mellom barnehage og heim viktig? | Universitetet i Stavanger](#)

[Gode relasjoner er livsviktig | Universitetet i Stavanger](#)

[Film: Relasjonskompetanse | udir.no](#)

[Relasjoners betydning for barns utvikling - Pedagogisk arbeid \(HS-BUA vg2\) - NDLA](#)

[Livsmestring hele livet | Universitetet i Stavanger](#)

Foredraget “Belastningspsykologi i arbeidslivet”, 03.02.26, ved Jan Spurkeland

Vennlig hilsen

*Måselv Helsestasjon
Forebyggende helsetjenester for
barn, unge og familier*

