



## Hvilestunden – så mye mer enn vi tror

Hvilestunden er en nesten mystisk del av virksomheten i en barnehage. Den er preget av mange og komplekse rutiner. Og den handler om mye mer enn søvn.

---

**MAGASINARTIKKEL** | SIST ENDRET: 28.01.2015

---

Lunsjen er over, og de minste barna på småbarnsavdelingen Myggan skal hvile. De plukker fram madrasser, dyner og kosedyr.

Når mange barn skal sove i samme rom, er det mye uro når de skal finne plassene sine. Men når alle omsider sover, blir det fascinerende stille.

– Alle vet hva hvilestunden er, men ingen snakker om den.

## Ingen snakker om hvilestunden

Hva skjer egentlig i hvilestunden? Og hvordan er det mulig å få så mange barn til å sovne i samme rom, der så mange ting foregår? Dette har nok en hel del foreldre spekulert på. Når det er umulig å få lille Anna til å sove middagslur hjemme, i et stille rom, hvordan kan hun da sovne sammen med 20 andre barn?

Forsker Sofia Grunditz var nysgjerrig på alt dette da hun tok med seg et våkent blikk og et videokamera inn på en småbarnsavdeling i en helt vanlig barnehage i Sverige.

– Jeg ønsket å forske på det selvsagte som hvilestunden er. Alle vet hva hvilestunden er, men ingen snakker om den.

Ingen hadde derfor heller tidligere forsket på hva som skjer midt på dagen i barnehagen, til tross for at det utgjør en stor del av barnehagehverdagen til de minste barna.



## Kollektivt- og samtidig veldig privat

Med videokameraet plassert i barnehøyde, 80 cm over bakken, oppdaget Grunditz mye hun aldri selv hadde lagt merke til da hun jobbet i barnehage. Blant annet hvor avansert samarbeidet mellom barn og voksne er.

– Å legge seg på Myggen er noe barna i stor grad selv tar initiativ til og tar del i. Det er ikke noe de voksne styrer alene. De voksne er helt avhengig av at de små hjelper hverandre for at dette skal fungere.

Hvilestunden består av mange små rutiner. Forskeren synes det var fascinerende å se at selv de aller minste barna, de som er helt nede i halvannet år og som bare hadde vært i barnehagen i et par uker, visste hva de skulle gjøre i hvilestunden.

– Det var viktig for dem å vise at de visste hva som skulle skje, og hvilken plass i rommet som var deres.

Selv om hvilestunden er noe de gjør kollektivt, har barna sine personlige soverutiner og sine private ting. Hvilen gir mulighet for å skape et privat rom, samtidig som de er en del av en gruppe, mener Grunditz.

## Venner sover sammen

Hvilestunden skaper en vennskapskultur. Noen barn sover alltid sammen. «Ingen får ta plassen til vennen min, for her skal vi ligge og leke før vi sovner» var en uttalt regel blant småbarna.

Barna har et liv på madrassen som de selv bestemmer over. Her ligger de og småprater litt og leker med hverandre mens de venter. Alle venter på at den voksne skal komme til dem og putte dyna godt rundt kroppen deres. Og på å bli trøtte nok til å sove.





– Det positive er at de kan bruke denne ventetiden til sitt eget, fysisk intime, private nærvær med andre barn. Denne vennskapskulturen handler mye om å kontrollere sitt eget liv, mener forskeren.



## Lærer mer enn å falle til ro

Da Grunditz kom hjem og skulle analysere sine data fra barnehagen, ble hun overrasket.

– Da jeg satt der og filmet, virket det så rolig der inne. Men da jeg hørte på innspillingene jeg hadde gjort, ble jeg oppmerksom på at det faktisk var veldig mye bråk i rommet.

Men at det var urolig, virket ikke forstyrrende på barna. Alle sovnet etter hvert.

– Selv om det tok lang tid før alle sovnet, var alle barna innstilt på ett felles mål: de skulle sove.

Men selv om søvnen er målet, er hvilestunden så mye mer enn å sove, mener forskeren. Det er også å være deltaker i barnehagens kollektive handlinger. Barnet lærer seg det sosiale samspillet med andre mennesker, det å vente på tur, hva som er tillatt og ikke tiltatt, og det å finne sin plass i gruppen.

– Det små barn lærer i hvilestunden, er en kompetanse de vil ha bruk for i mange ulike situasjoner senere i livet.

---

Skrevet av Siw Ellen Jakobsen på oppdrag fra Utdanningsdirektoratet

## Kilde

Grunditz, S. (2013):

Små barns sociala liv på vilan: Om deltagande och ordningsskapande i förskolan.

Ph.d.-afhandling.

Uppsala universitet, Uppsala.

Denne artikkelen er fra 2015