

BACHELOROPPGAVE

1, 2, 3 – nå kommer en beskjed!

1, 2, 3 – here comes a message!

Kandidatnummer: 5

Fult navn: Kine Marion Levorsen

BLU3-1006

Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett

Barnehagelærer

Veileder: Dag Skram

06. januar 2018

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	2
1.1 Bakgrunn for valg av problemstilling.....	2
1.2 Problemstilling.....	2
1.3 Begrepsdrøfting.....	3
1.4 Oppgavens oppbygging og avgrensing.....	3
2.0 Teori	3
2.1 Relasjoner og anerkjennelse, er lik kvalitet	4
2.2 Sosial kompetanse	5
2.3 Psykisk helse i barnehagen	6
2.4 Voksne med respekt for barns opplevelsesverden.....	6
3.0 Metode	7
3.1 Kvantitativ og kvalitativ metode.....	7
3.2 Intervju.....	8
3.3 Valg av informanter.....	9
3.4 Validitet og reliabilitet	9
3.5 Etiske hensyn og kildekritikk.....	9
3.6 Analyse og tolking.....	10
4.0 Empiri	10
4.1 Livsmestring slik styringsdokumentene legger føringer for.....	10
4.2 Styrke livsmestring hos barn i barnehagehverdagen.....	11
4.3 Kunnskap og kompetanse om livsmestring og psykisk helse	13
5.0 Drøfting	15
5.1 Livsmestring slik styringsdokumentene legger føringer for.....	15
5.2 Styrke livsmestring hos barn i barnehagehverdagen.....	17
5.3 Kunnskap og kompetanse om livsmestring og psykisk helse	18
6.0 Oppsummering og avslutning	20
7.0 Litteraturliste:	22
7.1 Vedlegg 1: Informasjonsskriv til barnehage	23
7.2 Vedlegg 2: Informasjonsskriv til helsestasjonen	24
7.3 Vedlegg 3: Intervjuguide – barnehage.....	25
7.4 Vedlegg 4: Intervjuguide – helsestasjon	28

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av problemstilling

Da jeg skulle i gang med bacheloroppgaven, var det viktig for meg å finne et tema som jeg oppriktig er interessert i og kunne ønske å lære noe mer om. Jeg stilte meg selv spørsmålet «*hva er viktig for meg i arbeidet mitt?*». Det er svært viktig for meg at vi som jobber i barnehagen skal være støttende og lydhøre for barns uttrykk. Vi skal vise respekt, anerkjennelse og bekrefte deres opplevelser og følelser. Vi skal hjelpe barna til å bli kjent med seg selv, takle egne og andres følelser, håndtere utfordringer og motgang. Vi skal være gode rollemodeller gjennom å gi barna den nødvendige og begynnende kunnskap om det å akseptere, respektere, reflektere og anerkjenne både seg selv og andre. Å hjelpe barn til å ha tro på seg selv og egen prestasjon, er for meg et av de viktigste verktøyene vi som voksne i barnehagen kan gi barna. Det er også viktig for meg at barnehagen skal være et sted fylt med glede, omsorg og samhold. Uansett utgangspunkt i livet, så skal alle barn ha samme utgangspunkt i barnehagen.

Da den nye rammeplanen for barnehagen kom i 2017, kom det tydelig frem at barns livsmestring og helse er et av sju viktige tema i barnehagens verdigrunnlag. Barnehagen har alltid hatt fokus på arbeid med mestring, men ordet livsmestring ble for meg veldig fascinerende. Samfunnet har de siste årene endelig fått øynene opp for hvor viktig arbeid med psykisk helse er. Det går fra å være tabubelagt, til noe som er mer akseptert og komfortabelt å snakke om. Disse refleksjonene ga meg grunnlaget for problemstilling og forskning i min bacheloroppgave.

1.2 Problemstilling

I denne oppgaven ønsker jeg å finne ut av personalets kunnskaper og kompetanse rundt livsmestring, og hvordan de jobber med dette i hverdagen sammen med barna. Føler barnehageansatte at de har nok kunnskap og ressurser til å jobbe i tråd med livsmestring slik styringsdokumentene legger føringer for? Ut fra dette har jeg utarbeidet problemstillingen:

Hvordan arbeider personalet for å styrke livsmestring i hverdagen hos barn i barnehagen, og hvorfor er dette arbeidet så viktig?

1.3 Begrepsdrøfting

I følge Verdens helseorganisasjon er definisjonen på god psykisk helse en tilstand av trivsel og velvære der hvert enkelt individ kan virkeliggjøre sitt eget potensial, mestre normale utfordringer i livet, arbeide produktivt og fruktbart og være i stand til å bidra til samfunnet rundt seg (Melvold, s. 22, 2018). Hvordan kan vi oversette dette til psykisk helsefremmende arbeidet med fokus på *livsmestring* i barnehagen? Livsmestring er en samling av psykologiske egenskaper som er forbundet motorisk og mentalt, og som utvikles og dannes i samspill med omgivelsene (Linder, 2017, s. 62). Med andre ord er livsmestring en samlet sum av ferdigheter, kunnskaper og holdninger som en trenger for å kunne mestre livet. Det handler om å kunne etablere og vedlikeholde et sosialt nettverk, samt være selvhjulpen i hverdagsutfordringer og å kunne bevare egen fysisk og psykisk helse. I barnehagesammenheng er det aktuelt å se livsmestring i sammenheng med arbeid med sosial kompetanse, som handler om empati, samarbeid, selvkontroll, selvhevdelse og ansvarlighet. Melvold (2018, s. 20) viser til Arne Holte (2017, s. 51) som mener at barnehageansatte uten tvil er landets viktigste helsepersonell knyttet til psykisk helse, ettersom rundt 90 % av barn i Norge går i barnehage. Her vil jeg vise til det Drugli og Lekhal (2018, s. 21) skriver om *positiv psykologi*, som handler om å fremme positive kvaliteter og undersøkelser av positive følelser, positive karaktertrekk og positive samfunnsinstitusjoner, noe som nettopp barnehagen *er og gjør*.

1.4 Oppgavens oppbygging og avgrensing

Oppgaven er delt inn i seks kapitler, bestående av: innledning, teori, metode, empiri, drøfting og avslutning. Teorien er avgrenset til det som er relevant for oppgavens problemstilling, og har vært grunnlaget for de undersøkelser som er gjort. Funnene i empirien bygger på fire kvalitative intervju. Empirien er så drøftet opp mot teori og egne kunnskaper for å besvare problemstillingen. Avslutningsvis oppsummeres empiri og svar på problemstillingen.

2.0 Teori

Gitt at leseren av denne oppgaven har interesse, kunnskaper og erfaringer om barn, barndommens verdi og barns utvikling. Da vet leseren at barns erfaringer de første leveårene er med på å danne hjernens utvikling. Leserens vet at både arv og miljø spiller inn, samtidig som barnet selv er med på å aktivt delta i utviklingsprosessen, og at barn danner sitt selv bilde ved å speile seg i andre. Dette støttes oppunder av det Bakken og Flaten (2018, s. 40) viser til Kvello m.fl., (2010b) som skriver at noe av det viktigste som skjer gjennom barndommen, skjer gjennom hvordan barnet blir møtt av andre.

2.1 Relasjoner og anerkjennelse, er lik kvalitet

Her vil jeg vise til det Drugli & Lekhal (2018, s. 24) beskriver som god barnehagekvalitet i sammenligning med begrepet *salutogenese*, som handler om hva som fremmer god helse, økt mestring og velvære i livet. Dette begrepet er mer brukt innenfor helsefaget, men dets fire elementer passer vel så godt innenfor barnehagefeltet:

- *Konsistens*: forutsigbart miljø, preget av gode verdier, struktur og rutiner.
- *Balanse*: mellom resurser og belastning i barnets liv.
- *Deltagelse*: barnet blir møtt med respekt og får oppleve medvirkning og medbestemmelse i eget liv og hverdag.
- *Emosjonell nærhet*: relasjoner der barnet blir møtt med forståelse, anerkjennelse og respekt.

Disse forutsetningene for god kvalitet forsterkes av det Brandtzæg, Torsteinsson og Øiestad skriver i tidsskrift for Norsk psykologforening (2017, s. 766-767), der de viser til forskning om at barn lærer mer og bedre av voksne de føler seg anerkjent av, enn voksne som de opplever som utilgjengelige. Berit Bae snakker om at å møte et barn som subjekt er det samme som å anerkjenne barnet som individ som forholder seg til seg selv, med rettigheter til egne tanker og følelser (Pålerud, 2018, s.24). Slik jeg tolker dette, er relasjonsarbeid grunnlaget for alt arbeid rundt barn. Rammeplanen (Kunnskapsdepartementet, 2017, s.1) peker på at omsorg er en forutsetning for barns trygghet og trivsel, og for utvikling av empati og nestekjærlighet, og muligheten til å utvikle tillit til seg selv og andre. Her vil jeg vise til eksempler av sammenheng mellom gode relasjoner og barns opplevelse av *positivt stress* i situasjoner som for eksempel; barnet blir levert om morgenen og foreldrene skal reise, situasjoner som fører til frustrasjon, barnet føler på urettferdighet, konflikter med andre barn, voksnes grensesetting osv. Dette vil være situasjoner der barnet opplever moderat og kortvarig fysiologisk stressrespons (Drugli & Lekhal, 2018, s. 19). Det fine med slike stressopplevelser i barnehagen, er at det er voksne som tar imot, lytter, bekrefter og anerkjenner barnets følelser i slike situasjoner. Barnet kan da oppleve en positiv erfaring med stress, der det ser og lærer at en vanskelig situasjon kan håndteres og mestres. Disse erfaringene tar barnet med seg, og de kan fremme barnets motstandskraft i opplevelser senere i livet.

Barn vil som alle andre, møte mindre eller større grad av motgang, vanskelige situasjoner eller kriser gjennom livet. Å arbeide med barns selvregulering er viktig for barns møte med disse situasjonene. Størksen (2018, s. 65) beskriver det å være sensitive ovenfor barns uttrykk vil være med på å forme barnas selvregulering. Det handler om å hjelpe barn å sette ord på følelser, trøste og hjelpe dem til å roe seg ned når de er trist, frustrert eller sint. Ved å bidra barn til å regulere følelser, vil det også

stimulere samme evnen hos barn. Det profesjonelle nettverket i samfunnet, slik som barnehagen, skal være med å ivareta barna i samfunnet. Barnehagen kan spille en svært avgjørende rolle når det uformelle nettverket til et barn ikke fungerer. Det kan være situasjoner som sykdom, ulykker, rusmisbruk, omsorgssvikt osv. Det er viktig å få frem at barnets egne ressurser, egenskaper, ferdigheter også er med på å virke beskyttende, men vår jobb er å gi barna opplevelsen av at de er god nok som de er, føle tilhørighet og at de er betydningsfulle for de som er rundt dem, men også ovenfor seg selv. Dette vil være med på å bygge oppunder begrepene *resiliens og beskyttelsesfaktorer*, som er en positiv motpol til påvirkelighet og risiko. Drugli & Lekhal (2018, s. 92) viser til det Belsky & Pluess (2009) skriver om nyere forskning, som viser til at flere forskere i større grad har begynt å bruket begrepet *påvirkelighet* fremfor *sårbarhet*, fordi barn som er i en utfordrende situasjon ikke bare er utsatt for å bli mer negativt påvirket, men også er påvirkbare i positiv forstand av gode miljøer og erfaringer. God barnehagekvalitet handler om gode miljøer og erfaringer, noe som Drugli og Lekhal (2018, s. 103) beskriver at skjer gjennom at personalet i barnehagen er bevisst rundt hvilke situasjoner og tidspunkter i løpet av dagen som barn opplever gode samspillserfaringer. Ved at personalet reflekterer rundt dette, sikrer man barna flere gode samspillserfaringer, som også vil si flere påvirkbare situasjoner i positiv forstand.

2.2 Sosial kompetanse

Innledningsvis i oppgaven viser jeg til livsmestring i sammenheng med sosial kompetanse, som handler om empati, samarbeid, selvkontroll, selvhevdelse og ansvarlighet. Dette bygges opp under det Størksen (2018, s. 115) viser til Terje Ogden (2012) som beskriver sosial kompetanse og kognitive prosesser som en kombinasjon som bidrar til kompetent atferd. Pålerud (2018, s. 38) skriver at sosiokulturell læring skjer gjennom deltagelse i sosiale prosesser og kommunikasjon med andre. Dette støttes oppunder av det Størksen (2018, s. 45) skriver om leken som en mekanisme for tilpasning og transformering av intellektuelle, følelsesmessige, sosiale og moralske erfaringer og opplevelse. Linder (2017, s. 89) påpeker at en forutsetning for at personalet skal forstå barns trivsel i barnehagen, handler om de voksnes evne til å se verdien og informasjonen i barneinitiert lek. Rammeplanen (Kunnskapsdepartementet, 2018, s. 7) sier at barnehagen er en arena der barna skal kunne prøve ut og utforske ulike sider av samspill, fellesskap og vennskap. Barnehagen skal også være en støtte for at barn skal bli kjent med egne og andres følelser, øve på å mestre motgang og håndtere utfordringer. Med andre ord, det barn øver på, erfarer og lærer via leken.

2.3 Psykisk helse i barnehagen

Psykisk helse handler om vår mentale helse. God psykisk helse kan ses opp mot opplevelsen av å ha det bra. Helsedirektoratet definerer dette som en som utvikling av evner til å mestre tenker, følelser, atferd og hverdagslige krav (Størksen, 2018, s. 61). I arbeid med barn handle dette blant annet om og gi barn ulike strategier til å bli kjent med seg selv, sine egne tanker, og følelser. Det handler om å gi barn de verktøy de trenger for å kunne håndtere ulike situasjoner de kommer opp i hverdagen. I Rammeplanen (Kunnskapsdepartementet, 2017, s.7) står det at barnehagen skal fremme barns fysiske og psykiske helse. Barnehagen skal være en forebyggende funksjon som utjevner sosiale forskjeller, bidrar til trivsel, livsglede, mestring, opplevelsen av egenverdi, forebygge mobbing og krenkelser. Bakken og Flaten (2018, s. 40) viser til Wichstrøm m.fl. (2011) som skriver at 7-8% av 4-åringene har psykiske problemer som angst, depresjon og atferdsvansker. Størksen (2018, s. 63) illustrerer denne prosenten ved å si at i en barnegruppe på 100 barn, vil det være sju barn med psykisk lidelse, men at det i tillegg vil være en del barn med lette psykiske helseplager og symptomer. Videre peker hun på viktigheten av høyt kunnskapsnivå og kompetanse blant de ansatte.

2.4 Voksne med respekt for barns opplevelsesverden

En forutsetning for at personalet møter barna med respekt for deres opplevelsesverden, skriver Fønnebø og Jernberg (2018, s. 28) at handler om å jobbe systematisk med det som står i styringsdokumentene. Videre skriver de at å ha god kunnskap om temaene i barnehagens verdigrunnlag er avgjørende for å kunne utøve profesjonsrollen på en måte som setter vennskap, trivsel og samspill mellom barn i et verdi- og dannelsesperspektiv. Pålerud (2018, s. 128) viser til Berit Bae sin beskrivelse av begrepet *definisjonsmakt*, der hun poengterer viktigheten av å være oppmerksom på makten man har i møte med barn. Hvordan man som voksen besvarer barns kommunikasjon, setter ord på deres handlinger og opplevelser, og beskrivelser av deres reaksjoner. Gjennom arbeid med styringsdokumentene, blir man kjent med holdninger og verdier som gjenspeiler barnehagen praksis. Dette vil også skape en bevisstgjøring rundt det Berit Bae legger i begrepet *definisjonsmakt*. Her vil jeg vise til det Gotvassli (2015, s. 112) skriver om endringskompetanse, som handler om kunnskap, ferdigheter og holdninger til å være lærende. Det handler også om å ha vilje og evne til å spørre, lytte og lære for hele tiden å kunne utvikle seg videre. Systematisk arbeid med styringsdokumentene er et pedagogisk utviklingsarbeid som også handler om at barns medvirkning og forutsetninger skal være en del av den lærende prosessen. Det er viktig å legge barns medvirkning og forutsetninger inn i planleggingen. Dette støttes oppunder av det Fønnebø og Jernberg (2018, s.28) viser til ved viktigheten av barns medvirkning som handler om deltagelse og inkludering, og at medvirkning er noe helt annet enn å bestemme. Det handler om at

barn må få oppleve å møte voksne som har kunnskap og forståelse om barns ulike uttryksmåter og respekt for deres opplevelsesverden, slik sikrer en også at barns medvirkning blir ivare tatt og at barnehagen har den forebyggende funksjonen som styringsdokumentene legger føringer for.

3.0 Metode

Denne delen av oppgaven tar for seg metode som en del av en undersøkelse. Jacobsen (2010, s. 53) skriver at metodevalg alltid bør starte med å stille spørsmål rundt hvilket metodevalg som er egnet for å besvare den problemstillingen man ønsker å undersøke. Det er da nødvendig å gjennomføre en undersøkelse med enheter som gir reliabilitet og valid verdi i forhold til besvarelse av problemstillingen. Det er også viktig at den som skal gjennomføre undersøkelsen har kunnskaper på fagfeltet, slik at det kan stille de riktige spørsmål i undersøkelsen, tolke og forstå det enheter besvarer.

3.1 Kvantitativ og kvalitativ metode

Forskningsspørsmål med formål å beskrive, begynner gjerne med hva eller hvordan, og peker mot kvalitativ metode, mens forskningsspørsmål som ønsker å forklare, begynner med hvorfor, og trekker i kvalitativ retning (Ringdal, 2018, s. 25). En kvalitativ undersøkelse baserer seg på tekstdata som beskriver virkeligheten via tall eller tabeller fra relativt stort antall enheter, mens en kvantitativ undersøkelse baserer seg på tekstdata fra intervju fra få eller flere informanter.

Ettersom kvalitativ undersøkelse har en fenomenologisk og hermeneutisk tilnærming, virket det naturlig å velge en kvalitativ fremfor kvantitativ metode. Metodevalg i denne oppgaven er gjort på grunnlag av problemstillingen:

Hvordan arbeider personalet for å styrke livsmestring i hverdagen hos barn i barnehagen, og hvorfor er dette arbeidet så viktig?

Ettersom denne problemstillingen stiller spørsmål om hvordan personalet arbeider, og hva som er så viktig rundt dette arbeidet, var det viktig for meg å få et helhetlig innsyn i informantens pedagogiske grunnsyn, barnesyn, kunnskaper og erfaringer. Siden arbeid med livsmestring ligger nært til arbeid med psykisk helse, så jeg muligheten til å kunne intervju helsepersonell som jobber med og har mye kunnskap om barns fysiske og psykiske helse. Dette er grunnlaget for metodevalg i denne oppgaven.

3.2 Intervju

Intervju deles inn i strukturert, ustrukturert, åpne eller lukkede spørsmål. Det kan gjennomføres via individuelle eller gruppeintervju. Et individuelt intervju egner seg godt for å få frem et innblikk i informantens holdninger, oppfatninger og individuelle synspunkter, mens et gruppeintervju blir en samling av flere mennesker til samtale om et tema (Jacobsen, 2010, s. 89-91). Ved å intervjuere informanter med ulik bakgrunn, kunnskap og erfaringer, kan temaet belyses fra ulike sider. På forhånd ble det utarbeidet en intervjuguide med spørsmål rundt problemstillingen. Intervjuguide er et hjelpemiddel for å huske temaene som skal tas opp, samtidig som det er en faglig og mental forberedelse før møte med informanten (Dalland, 2012, s.167). I forkant av intervjuene ble det gjennomført ett pilotstudie. Det var en fin erfaring som førte til enkelte justeringer av spørsmålene og utforming av stikkord til bruk av oppfølgingsspørsmål, slik at samtalen lettere kunne føres videre dersom informant ikke svarte på eller forsto det jeg var ute etter. Det var fint å ha med seg en erfaring om hvordan stille spørsmål, fange opp nøkkelord i det informant forteller, men også det å kunne stille nye spørsmål med en flyt i samtalen. Det er kun gjennomført ett pilotstudie med en pedagog, men intervjuguiden til helsestasjonen ble justert etter erfaringene i pilotstudie og i samråd med veileder.

Det er blitt intervjuet to pedagoger fra barnehage og to helsesøstre fra helsestasjonen. Ettersom jeg valgte å intervjuere fagpersoner fra to ulike arbeidsplasser, ble intervjuet gjennomført med utgangspunkt i to forskjellige intervjuguider (se vedlegg 3 og 4). Intervjuene ble lagt opp til å vare ca. 1 time, men et av intervjuene varte nærmere to. Informanten sa på forhånd at hun ikke kom til å klare å holde seg til en time, ettersom hun hadde mye hun ønsket å dele, samt mange praksisfortellinger. Intervjuene ble gjennomført på informantenes arbeidsplass og hjemme hos meg selv. Informasjonsskrivet som ble sendt ut på forhånd beskrev både tema, problemstilling og forskningsspørsmål. Intervjuguiden ble ikke sendt ut, med tanke på at jeg ønsket svar som representerte barnesynet og det pedagogiske grunnsynet så nært som mulig, uten for mye refleksjon og «*innøvd*» svar på forhånd.

Intervjuguiden er kategorisert i tre kategorier:

1. Kunnskap og kompetanse om viktigheten av å arbeide med livsmestring
2. Styrke livsmestring hos barn i barnehagehverdagen
3. Livsmestring slik styringsdokumentene legger føringer for

Empiri og drøftingsdelen i oppgaven er delt inn i de samme kategoriene, men enkelte av svarene i kategori 1 og 3 går litt om hverandre, ettersom kunnskapen og kompetansen bygger på styringsdokumentenes innhold.

3.3 Valg av informanter

Valg av informanter som skulle brukes i denne oppgaven er gjort på grunnlag av deres interesse, kunnskaper og holdninger på fagfeltet. Det var viktig å få tak i informanter som kunne gi gode og utfyllende svar på min problemstilling. Det ble sendt ut forespørsel til aktuelle kandidater via melding og mail. Fire av fem kandidater ville stille til intervju. Disse fikk et informasjonsskriv via mail. Informantene har ulik bakgrunn, utdanning og alder, men er alle av samme kjønn. På grunn av anonymitet i en liten bygd har jeg valgt å ikke å representere informantene nærmere. I oppgaven vil de bli kalt pedagog A og pedagog B og helsesøster A og helsesøster B.

3.4 Validitet og reliabilitet

Valg av metode har betydning for undersøkelsens validitet og reliabilitet, som vil si gyldighet og pålitelighet. Idealet er at en annen forsker med samme metode skal kunne oppnå samme resultat ved å følge samme fremgangsmåte (Dalland, 2012, s. 117). Jacobsen (2010, s. 53) skriver at det er viktig å stille spørsmål om metodevalget er egnet til å belyse problemstillingen vi ønsker å undersøke. Det er også viktig å se på gyldighet, pålitelighet og relevans i tolkning av data i undersøkelsen. Det er derfor viktig at en i forkant av intervjuet jobbet med spørsmålene grundig, slik at en hadde klart for seg hvilke svar en var ute etter, noe som minsker risikoen for feilkilder i innsamlede data.

3.5 Etiske hensyn og kildekritikk

Arbeid med etisk hensyn er viktig i alle faser av forskningen, fra undersøkelse, planlegging, gjennomføring og til formidling av resultater. Etiske hensyn er viktig med tanke på informantenes personvern og å sikre troverdighet av forskningsresultatene (Dalland, 2012, s.96). I forkant av intervju ble det sendt ut et informasjonsskriv og samtykkeskjema (vedlegg 1 og 2).

Informasjonsskrivet har en kort presentasjon av hvem jeg er, beskrivelse av oppgavens bakgrunn og mål, gjennomføringen av intervju, og at deltagelse er frivillig med mulighet til å trekke seg når som helst. Informasjonsskrivet beskriver også hvordan personopplysninger og informasjon vil bli oppbevart konfidensielt, behandlet anonymt og slettet i ettertid.

Kildekritikk er de metodene som brukes for å fastslå om en kilde er sann, som betyr å vurdere og karakterisere de kilder som benyttes. Dalland (2012, s. 65-67) skriver at verifisering er viktig med tanke på å kunne skille mellom opplysninger og spekulasjoner. Ved bruk av internett som kilde er det viktig å finne frem til den eller de som har lagt ut informasjonen. Dette med hensyn til opphavsrett, men også for å kunne velge ut relevant og seriøst fagstoff. I denne oppgaven har informasjonskildene kommet fra faglig teori, informanter og forskeren selv.

3.6 Analyse og tolking

Analyse og tolkning handler om å få frem innholdet i intervjuene. Grunnlaget for innholdet er lagt i arbeidet med spørsmålene i intervjuguiden. Denne delen av oppgaven handler om å finne frem til de data som er relevante for å belyse problemstillingen. Dalland (2012, s. 178) beskriver viktigheten av å tenke over hva de ulike data betyr og hvilke perspektiver de kan ses fra i en analyse.

Intervjuene ble gjennomført muntlig med båndopptak og nedskrivning av enkle notater underveis. I ettertid ble båndopptakene transkribert, noe som vil si å skrive ned ord for ord av det som blir sagt. Dalland (2017, s. 179) skriver at ved å arbeide med dataene på denne måten vil det kunne være enklere å gjenoppleve møtet med informantene, som vil si å huske ting som skjedde, stemmebruk, kroppsspråk, o.l., noe som igjen kan gi ideer til mulighet tolkninger av teksten. I intervjuet med helsesøstrene skjedde det noe med båndopptaket, som førte til at ikke hele intervjuet ble tatt opp. Empiridelen ble derfor sendt til informantene for gjennomsyn, for å sikre at det jeg har skrevet samsvarer med det de sa.

4.0 Empiri

I denne delen av oppgaven presenteres empirien som har kommet frem gjennom forskningen. Funnene som er presentert er de som er mest relevant i forhold til besvarelse av problemstillingen:

Hvordan arbeider personalet for å styrke livsmestring i hverdagen hos barn i barnehagen, og hvorfor er dette arbeidet så viktig?

4.1 Livsmestring slik styringsdokumentene legger føringer for

Barnehagelærerne snakker om viktigheten av kontinuerlig faglig fokus, holdning- og kompetanseutvikling og arbeid med hverandres pedagogiske grunnsyn. Etersom en personalgruppe er sammensatt av mennesker med ulik kompetanse, erfaringer, holdninger og verdier, ser de på dette som viktig å jobbe med kontinuerlig. De beskriver det som en del av det å være en lærende

organisasjon. De forteller at den største utfordringen når det kommer til denne delen av arbeidet, er opplevelsen av for liten tid og ressurser i barnehagehverdagen til å jobbe i tråd med styringsdokumentene slik det legges føringer for.

Barnehagelærerne beskriver at den reelle barnehagehverdagen består av mye plantid, møter og annet administrativt arbeid. Det er mye som skal dokumenteres, planlegges og samarbeides om, samtidig som det ofte er kortvarige og langvarige sykefravær. En av pedagogene opplever ofte at det legges press på hvorvidt barnehagen trenger vikar, eller om man kan klare seg med en mindre. Hun forteller også om en periode som var så hektisk at det nærmest var umulig å ta ut plantid og gjennomføre avdelingsmøter på en periode over flere måneder. Dette grunnet små og store utfordringer i barnegruppen, som krevde både tilrettelegging, oppfølging, foreldresamarbeid og samarbeid med andre instanser. I tillegg var det både kortvarig og langvarig sykdom blant personalet. Pedagogen påpeker i denne sammenheng at barnehagen må rope høyt og slutte «å ta en for laget» om vi ønsker at politikerne skal forså at vi trenger flere voksne inn i barnehagen.

Det er absolutt viktig og nødvendig med faglige møter, dokumentasjon osv., men utfordringen er at tid og ressurser blir tatt vekk fra barna. Barn som virkelig trenger at man er tilstede – det er jo de vi er der for! (pedagog B).

Begge pedagogene forteller om en ganske lik måte å arbeide med styringsdokumentene. Gjennom faglig og systematisk del på personalmøte og avdelingsmøte, kan det være utdelt oppgaver i forkant, som forberedelse til videre arbeid på møtet. Det er viktig å arbeide med innholdet i styringsdokumentene, slik at vi sikrer en felles forståelse for arbeidet. Pedagogene jobber også med styringsdokumentene i hverdagen, gjennom å finne den tause kunnskapen hos sine kolleger, fremsnakke og peke på positive kvaliteter og handlinger, men samtidig veilede, stille spørsmål og drøfte ting som burde vært endret. Dette gjøres gjennom relasjonsbygging blant de voksne, holdningsarbeid, «catch beeing good» og praksisfortellinger.

4.2 Styrke livsmestring hos barn i barnehagehverdagen

Alle informantene svarer at det viktigste for barna i barnehagen er å møte engasjerte voksne som skaper trygghet, omsorg, anerkjennelse, gode relasjoner, humor, glede og læring gjennom lek. Pedagog B sier i denne sammenheng at bruk av humor og glede er viktig i møte med barn. Hun sier at ved å bruke humor som et verktøy i arbeid med barna, skaper du relasjonsbygging på et eget nivå.

Vi har et enormt ansvar når det kommer til å møte barnet der de er, møte deres relasjonsstil. Noen trenger mer oppmerksomhet, andre kan trenge mer støtte og veiledning, noen trenger mer omsorg, mens andre trenger å få bruke tiden, og det er der vi skal lese barna. Videre bygger man på dette til å lage felles opplevelser, utfordre, legge opp til utforskning og mestring, slik at de skal lære seg selv å kjenne og få et positivt selvbilde. Tryggheten er jo grunnbroen til alt. Du som voksen skal finne en forståelse til hvert enkelt barn, slik at de skal føle seg hørt, sett og forstått. Hvis ikke en klarer dette vil barnet kunne oppleve mye frustrasjon, eller føler at du ikke kjenner de, og da stopper jo læringen og mestringen opp (pedagog B).

Informantene oversetter begrepet livsmestring til det å «mestre livet». De beskriver livsmestring som en fysisk og psykisk mestring, bestående av sosial utvikling, relasjoner, trygghet og mestring til å håndtere medgang og motgang. Voksne i barnehagen må hjelpe barn til å bli trygge på seg selv, etablere vennskap, oppleve å være en del av et fellesskap. Her påpeker helsesøster B viktigheten av at barn får seg venner, slik at de kan leke og ha det bra. Videre snakker informantene om arbeide med språk og språkforståelse, samt konflikthåndtering. Alle faktorer som spiller inn på det å danne et positivt selvbilde og opplevelsen av mestring. I denne sammenheng snakker pedagog B om viktigheten av å ordne opp i konflikter, både hos barn, men også mellom barn og voksen. Hun påpeker at det er viktig å vise at voksne også kan ta feil. Da kommer en jo også over på det med krenkelsers.

Du må tenke at du skal snakke og handle med barn, som du ville gjort med en annen voksen (pedagog B).

Opplever barnehagen å ha et barn som ikke virker til å ha det bra, svarer alle informantene at det viktigste er å snakke med barnet. Vise barnet at du *bryr deg*, du *ser* det og er interessert i å *høre* hvordan barnet har det. Det viktigste er å snakke sammen og sikre «banking time». Pågår det over tid er det viktig å ta kontakt med foreldre. Snakke om hvordan barnet har det i barnehagen og hjemme, slik at man sammen kan finne en løsning for å gjøre det bedre for barnet.

Barn som ikke har det så bra, er viktig at drøftes på avdelingen sammen med bruk av undringsskjema, der det noteres ned hva man undres seg over og eventuelle tiltak som prøves ut. Etter en stund evaluerer man tiltakene og eventuelt setter inn nye tiltak. Musa Marius er også et verktøy som kan brukes i barnesamtale, men det å danne små lekegrupper er ofte veldig hensiktsmessig (pedagog A).

Pedagog B snakker om i denne sammenheng at det er viktig å se på relasjonen mellom de voksne og det barnet som ikke har det bra. Er det noe som ikke stemmer, så er dette det første en skal ta tak i.

Det var en gang en temperamentsfull gutt i barnehagen. Det viste seg gjennom det arbeidet jeg gjordet at ingenting fungerte, og da fant jeg ut at det måtte være relasjonen min til det barnet som det måtte være noe med. Jeg trodde han var ordentlig trygg på meg, men det var han ikke. Jeg tok tak i det, jobbet med min relasjon til han, og jeg koblet på foreldrene slik at vi sammen kunne prøv å finne ut av hva vi kunne gjøre (pedagog B).

4.3 Kunnskap og kompetanse om livsmestring og psykisk helse

Barnehagelærerne svarer at de har mye kunnskap om hvordan de kan arbeide for barns opplevelse av mestring. Ved å tilrettelegge aktiviteter til deres ferdighetsnivå, bruke god tid og ikke alltid la klokken styre dagen, slik at barna kan få tid til å prøve selv, fremsnakke de ovenfor andre, og hjelpe de til å ta andres perspektiver. Når det kommer til kunnskap om psykisk helse hos barn, beskriver pedagogene at de har kunnskaper, men at den føles «overfladisk». De uttrykker at de skulle hatt mer kunnskap, slik at de kan oppdage og sette inn tiltak tidlig. Helsesøster A sier i denne sammenheng at hun ikke visste at begrepet *psykisk helse* var kommet inn i Rammeplanen, men at dette er kjempe bra, siden det er et så viktig område å arbeide med.

Barnehagen skal være en arena der det skal fremmes fysisk og psykisk helse, en skal forebygge og ha nulltoleranse for mobbing og krenkelser, barnehagen skal bidra og legge til rette for vennskap, styrke barns selvbilde og det skal samarbeides med foreldre med ulik bakgrunn og familiesituasjoner. Samtidig som det skal arbeides med dette, skal det også fanges opp og settes inn tiltak hos barn med utfordringer, barn i vanskelige eller utsatte livssituasjoner. Det er mye ansvar, og det er ikke alltid en vet hva en burde gjøre i gitte situasjoner (pedagog A).

Pedagog A forteller i denne sammenheng at hun ser på den nye bemanningsnormen med to pedagoger som positiv. Det å være to om ansvaret, hjelpe og supplere hverandre i arbeidet, er veldig fint. Utfordring i forhold til kompetanse og kunnskaper kan for eksempel gjelde områder som barnevern og PPT, ettersom det kan gå veldig lang tid mellom hver gang. En av pedagogene sier at ikke alltid styrer en gang, klarer å holde seg helt oppdatert. Helsesøstrene peker også på viktigheten av at det er kommet flere pedagoger inn i barnehagen, slik at en kan drøfte, diskutere og sikre en

større faglig vurdering. Helsesøster A sier i denne sammenheng at barnehagen må bli flinkere til å koble på andre instanser tidligere i slike situasjoner, slik at en sammen kan finne ut av hva som bør gjøres videre.

Det å koble på andre instanser, vil jeg si er veldig viktig i arbeidet med livsmestring. Slik sikrer vi jo nettopp barnets utgangspunkt til mest mulig mestring av livet (helsesøster A).

Både barnehagelærerne og helsesøstrene snakker om godt samarbeid. Det er fast samarbeid to ganger i året via tverrfaglig møte, der barnehage, helsestasjon, PPT og barnevern deltar. I disse tverrfaglige møtene kan avdelinger innenfor samme barnehage drøfte anonyme saker. Samarbeid utenom dette opplever barnehagelærerne at helsestasjonen tar kontakt i sammenheng med rutinekontroller, eller oppfølging av barn. Helsesøster B sier de er flinke til å ta kontakt med barnehagen om de trenger litt utfyllende informasjon angående et barn, men skulle også ønske barnehagen tok mer kontakt med dem, slik at man kan drøfte og hjelpe hverandre i større grad. Både barnehagen og helsestasjonen opplever at foreldre stiller seg positive til at instansene kan ta kontakt med hverandre om det skulle være behov. Helsesøster og ergoterapeut besøker førskolegruppen i barnehagen før skolestart, men et ønskelig mål er å kunne gjennomføre rutinekontroll ved 4-årsalderen i barnehagen, der barnet er i trygge omgivelser. Dette vil kunne gi mer helhetlig informasjon om barnet, og det vil være med på styrke samarbeid mellom barnehage og helsestasjonen.

I spørsmål som omhandler kompetanseheving, kurs og faglig teoretisk lesestoff, svarer barnehagelærerne at det som regel er pedagoger som blir sendt på kurs, for så å videreformidle videre til fagarbeidere og assistenter. De sier i denne sammenheng at det er kjempe flott med kurs, men at fagarbeiderne og assistentene også burde vært på fler av disse kursene. Det er de som er mest tilstede med barna i hverdagen, men det er også de som har minst teoretisk kunnskap. De peker på at det er mange flinke assistenter og fagarbeidere, men de mener at for å sikre kvalitet, må en forsikre seg om at alle har den nødvendige kunnskapen.

Det er samarbeidstid mellom pedagogiske ledere, nettverksmøter, tverrfaglig samarbeid osv. Utfordringen som er gjentakende hos informantene fra barnehagen, men som også påpekes av helsesøstrene, er mangel på tid og ressurser i form av voksne. Hverdagen er ofte hektisk, og det oppleves ofte at en ikke har tid til å gjøre alt en skal, eller burde gjøre. Det oppleves at møtetid, plantid og andre administrative oppgaver stjeler verdifull tid med barna. Tid der en burde være sammen med, leke, observere og skape nye samspillsrelasjoner. Pedagog A forteller i denne

sammenheng at hun ofte kan oppleve at fagarbeidere eller assistenter kan komme med beskrivende observasjoner eller praksisfortellinger om barn som hun ikke har fått med seg.

*Da kjenner jeg veldig på den følelsen av at jeg ikke er nok tilstede. Jeg skulle også ønske at jeg hadde tid til å sitte ved et bord med barna over lengre tid, uten å måtte gjøre alt annet
(pedagog A)*

5.0 Drøfting

I denne delen av oppgaven drøftes funnene i empiridelen opp mot teori og egne kunnskaper. Drøftingsdelen er delt inn i de samme kategoriene som empiridelen, men enkelte av svarene i kategori 1 og 3 går litt om hverandre, ettersom kunnskapen og kompetansen bygger på styringsdokumentenes innhold.

5.1 Livsmestring slik styringsdokumentene legger føringer for

Som det kommer frem i empirien, sier barnehagelærerne at en personalgruppe er sammensatt av mennesker med ulik kompetanse og erfaringer. Arbeid med hverandres pedagogiske grunnsyn er viktig for å sikre seg at alle i personalet har nok kunnskap og en felles forståelse for styringsdokumentene. Dette samsvarer med det Fønnebø og Jernberg (2018, s. 28) skriver om systematisk arbeid med det som står i styringsdokumentene som avgjørende for at personale skal kunne møte barna med respekt for deres opplevelsesverden og å utøve profesjonsrollen på en måte som setter vennskap, trivsel og samspill mellom barn i et verdi- og dannelsesperspektiv. Det handler om å ta for seg innholdet i styringsdokumentene og systematisk se på hva dette innebærer, og hvordan dette er opp mot egen praksis. Her vil jeg vise til eksempel på implementeringen av den nye rammeplanen og begrepet livsmestring på egen arbeidsplass. Det er utarbeidet et regionalt prosjekt med fem andre kommuner, som heter «*Livsmestring i et inkluderende læringsmiljø*». Det er også utarbeidet en egen lokal handlingsplan som gjelder vår barnehage. Denne handlingsplanen jobbes med på personalmøte, avdelingsmøte, men også gjennom faglig veiledning med styrer og hver enkelt ansatt, der det settes ned mål for den ansatte innenfor dette arbeidet. Vi har også faglig veiledning via Høgskulen på Vestlandet, og vært på flere kurs. Et slikt systematisk arbeid oppleves som veldig positiv. Som en personalgruppe er vi nødt til å reflektere, diskutere og se på egen praksis, samt våre egne holdninger og verdier. Her vil jeg vise til barnehagen som en lærende organisasjon, som gjennom arbeid med endringsprosesser kan øke personalet sin kunnskap og kompetanse gjennom refleksjon. Det er viktig at hele personalgruppen er med i denne prosessen, slik at alle får eierskap i målene som settes for arbeidet. Dette støttes oppunder av det Gotvassli (2015, s. 112) skriver om

endringskompetanse, som handler om kunnskap, ferdigheter og holdninger til å være lærende. Å ha vilje og evne til å spørre, lytte og lære for hele tiden kunne utvikle seg videre. Her vil jeg vise til det helsesøstrene sier i empirien, der de påpeker at barnehagen i større grad skal koble på andre instanser, for at man sammen kan finne frem til den beste løsningen.

Slik jeg tolker teori opp mot empiri og egne kunnskaper og erfaringer, handler kvalitet i barnehagen om en sammensetning av voksnes kunnskaper og kompetanse, samtidig som at det er nok ressurser i form av voksentetthet. Drugli og Lekhal (2018, s. 103) beskriver god barnehagekvalitet gjennom at personalet i barnehagen må være seg bevisst rundt hvilke situasjoner og tidspunkter i løpet av dagen som barn opplever gode samspillserfaringer. Det handler om at personalet må kritisk evaluere og drøfte egen praksis og organisering av ressurser i løpet av dagen. Dette støttes oppunder Fønnebø og Jernberg (2018, s. 49) som påpeker at det krever kritisk refleksjon og diskusjon rundt voksnes møte med barna, for å kunne arbeide etter styringsdokumentenes føringer. For at dette skal kunne gjennomføres, er det viktig at det er nok voksne - voksne med nær tilstedeværelse. Drugli og Lekhal (2018, s. 104) skriver at det essensielle i arbeidet med å fremme psykisk helse og livsmestring, er å bidra til daglige positive erfaringer i barnehagehverdagen, gjennom møte med voksne som støtter deres emosjonelle, sosiale og kognitive utvikling. Dette støttes også oppunder det som kommer frem i empirien, der pedagog B snakker om voksnes ansvar for å møte hvert enkelt barns relasjonsstil, som innebærer at en som voksen *skal* finne en forståelse for hvert enkelt barn, slik at de skal føle seg hørt, sett og forstått. Min bakgrunn for valg av problemstilling bygger på verdier om barns møte med voksne, som er støttende og lydhøre for barns uttrykk, som viser respekt, anerkjennelse og bekræftelse for deres opplevelser og følelser. Voksne som hjelper barn til å bli kjent med seg selv, takle egne og andres følelser, håndtere utfordringer og motgang. Voksne som er gode rollemodeller gjennom å gi barna den nødvendig og begynnende kunnskap om det å akseptere, respektere, reflektere og anerkjenne både seg selv og andre. I den nye rammeplanen for barnehagen står det skrevet at «*barnehagen skal*». Det er ingen tvil om føringene som legges for arbeidet. Her vil jeg igjen vise til empirien der barnehagelærerne opplever det utfordrende å ikke være nok voksne, vurdering av vikarbruk og administrativt arbeid som stjeler tid fra barna. At politikerne skal gi flere midler til barnehagen, er et håp i fremtiden. Frem til da, er det viktig at barnehagen er bevisst rundt bruk og formidling av de ressurser en har.

5.2 Styrke livsmestring hos barn i barnehagehverdagen

Som skrevet innledningsvis i oppgaven, utvikler barn seg i en sammenheng av arv, miljø og barnet selv som aktivt deltar i utviklingsprosessen. Barn danner sitt selv bilde ved å speile seg i andre. Dette støttes oppunder av det Bakken og Flaten (2018, s. 40) viser til Kvello m.fl., (2010b) som skriver at noe av det viktigste som skjer gjennom barndommen, skjer gjennom hvordan barnet blir møtt av andre. Gjennom barndommen lærer barnet seg selv å kjenne. Barn lærer å kjenne sin egen verdi, sine egne følelser, hvordan samhandle med andre og hvordan de kan jobbe for å få til mestring. Her vil jeg peke på betydningen av lek og læring som henger tett sammen, og hvor viktig det er å se lekens betydning som grunnleggende livs- og læringsform der barna skaper aktivt mening i leken gjennom indre lyster, motivasjon og kroppslig bevegelse. Gjennom leken erfarer barna sosiale prosesser, former holdninger, verdier og kunnskaper. Dette støttes oppunder av det Størksen (2018, s. 45) skriver om leken som en mekanisme for tilpasning og transformering av intellektuelle, følelsesmessige, sosiale og moralske erfaringer og opplevelser. Noe som også samsvarer med informantenes syn på barnehagen som en nødvendig og viktig arena som er med på å danne det gode grunnlaget for alt, både for mennesket som individ, men også selve samfunnet. Informantene oversetter begrepet livsmestring til det å «mestre livet», der de beskriver livsmestring som en fysisk og psykisk mestring, bestående av sosial utvikling, relasjoner, trygghet og mestring til å håndtere medgang og motgang.

Størksen (2018, s. 6) beskriver at forutsetninger for en god barnehagehverdag, handler om at hvert enkelt barn må få muligheten til å kjenne seg glad, betydningsfull og oppleve mestring. Hvordan kan vi sikre at alle barn får denne muligheten? Ved å hjelpe barn til å bli kjent med og bevisst rundt seg selv, egne følelser og interesser, er en viktig forutsetning for at de skal kunne bli glad i seg selv og kunne uttrykke egne behov. For at barn skal oppleve en god barnehagehverdag, forutsetter det at de opplever å møte voksne som er tilstedeværende, anerkjennende og engasjerte med respekt for deres opplevelsesverden. Det forutsetter også at barn får oppleve vennskap, fellesskap, leke, utforske og erfare positive opplevelser og samspill. Her vil jeg vise til det helsesøster B sier om viktigheten av å få seg venner, som en forutsetning for lek og å ha det bra. Jeg vil også vise til det pedagog B sier i empirien om bruk av glede og humor som verktøy i arbeid med barn og relasjonsbygging. Humor og glede skaper gode følelser, og gode følelser skaper en følelse av velvære. Slike positive følelser er med på å bygge oppunder begrepet *livsmestring*.

Om barnehagen opplever å ha et barn i barnehagen som ikke virker til å ha det bra, kommer det frem i empirien at alle informantene er enige om at det viktigste å gjøre, er å snakke med barnet. Ved å

sikre «*banking time*» med barnet, vil det gi barnet en opplevelse av å bli *sett, hørt og forstått*. Det å vise barnet at en bryr seg og er interessert, er viktig for at barnet skal oppleve seg som betydningsfullt. «*Banking time*» er også viktig for at de voksne skal kunne bygge opp en relasjon og trygghet i situasjonen, slik at barnet kunne åpne seg opp og gi uttrykk for hva som grunnen til at det ikke har det så bra. Dette støttes oppunder det Berit Bae sier om å møte barnet som subjekt, der en anerkjenner barnet som individ som forholder seg til seg selv med rettigheter til egne tanker og følelser (Pålerud, 2018, s. 24). Her vil jeg også vise til pedagog B som påpeker i denne sammenheng hvor viktig det er å se på den voksnes relasjon til barnet i en slik situasjon. Er ikke denne god nok, er det noe av det første en må jobbe med. I denne sammenheng vil jeg også vise til det pedagog A sier om bruk undringsskjema som verktøy for å få oversikt over situasjonen, tiltak som må settes inn og om barnets situasjon utvikler seg i positiv eller negativ retning.

Voksne skal være gode rollemodeller, og skal gå frem som gode eksempel på hvordan man bør samhandle med andre. Som Størksen (2018, s. 65) skriver, så vil våre handlinger ovenfor barna være med på å stimulere de samme evnene hos dem. Det første en kan tenke, er at det er viktig å vise respekt, anerkjennelse og empati, men det er vel så viktig å vise barn at voksne også kan ta feil. Voksne kan både si og gjøre handlinger som ikke er riktig, og da er det kjempe viktig at vi også går frem som gode rollemodeller når det kommer til å si «*unnskyld, nå gjorde jeg noe dumt*». Som pedagog B sier i empirien, så er det viktig å ordne opp i konflikter, både hos barn, men også mellom barn og voksne. Dette samsvarer også med det Berit Bae (Pålerud, 2018, s. 128) poengterer som viktig når det gjelder *definisjonsmakt* i møte med barn. Å vise barn respekt, vil også gjøre at barn viser respekt ovenfor andre.

5.3 Kunnskap og kompetanse om livsmestring og psykisk helse

I empirien svarer barnehagelærerne at de har mye kunnskap rundt barns mestring. De sier det er viktig å tilrettelegge aktiviteter til barnets ferdighetsnivå, bruke god tid og ikke alltid la klokken styre, slik at de kan få tid til å prøve selv. Her vil jeg vise til det rammeplanen (Kunnskapsdepartementet, 2018, s. 7) sier om barnehagen som en arena der barna skal kunne prøve ut og utforske ulike sider av samspill, fellesskap og vennskap. Barnehagen skal også være en støtte for at barn skal bli kjent med egne og andres følelser, øve på å mestre motgang og håndtere utfordringer. Pålerud (2018, s. 38) skriver at sosiokulturell læring skjer gjennom deltagelse i sosiale prosesser og kommunikasjon med andre. Å legge til rette for at barn skal føle seg god nok som de er, føle seg betydningsfulle for de som er rundt dem, men også ovenfor seg selv, handler om å forstå barns ulike behov, bli kjent med hvert enkelt barns personlighet, styrker og utfordringer. Her vil jeg igjen vise til leken som en god

arena for å bli godt kjent med barnet. Som Linder (2017, s. 89) peker på som en forutsetning for at personalet skal forstå barns trivsel i barnehagen, så handler det om å se verdien og informasjonen i barneinitiert lek. Her vil man kunne observere barnets samspill med andre, uttrykkene barnet signaliserer og hvordan barnet inkluderes i leken.

Når det kommer til kunnskap om barns psykiske helse, uttrykker barnehagelærerne at de har kunnskaper, men at den føles «overfladisk». De uttrykker at de skulle hatt mer kunnskap, slik at de kan oppdage og sette inne tiltak tidligere. Pedagog A uttrykker at arbeidet sitt både er komfortabelt, men også overveldende med tanke på alt det ansvaret. Helsesøstrene snakker om i denne sammenheng om viktigheten av å ta mer kontakt med andre instanser som en god faglig vurdering, der en sammen kan finne ut av hva som bør gjøres videre. Som tidligere skrevet, mener Arne Holte at barnehageansatte uten tvil er landets viktigste helsepersonell knyttet til psykisk helse (Melvold, 2018, s. 20). Bakken og Flaten (2018, s. 40) viser til Wichstrøm m.fl. (2011) som viser til at 7-8% av 4-åringer har psykiske problem som angst, depresjon og atferdsvansker. Men hva med alle de andre barna som ikke er innunder denne 4%? Vi burde kanskje ta utgangspunkt i at dette tallet er høyere enn det forskningen viser. Som Størksen (2018, s.63) illustrerer i denne sammenheng, så har sju av 100 barn psykisk lidelse, men at det i tillegg vil være en del barn med lette psykiske helseplager og symptomer. Dette peker på hvor viktig det er at barnehagen arbeider med personalets kunnskaper om barns psykiske helse, men det sier også noe om hvor viktig det er at det er nok ressurser av voksne. Her vil jeg vise til Drugli & Lekhal (2018, s. 19) eksempler på stressopplevelser i barnehagen, der barnet møter voksne som tar imot, lytter, bekrefter og anerkjenner barnets følelser i slike situasjoner. Barnet kan da oppleve en positiv erfaring med stress, der det ser og lærer at en vanskelig situasjon kan håndteres og mestres. Som Brandtzæg, Torsteinsson og Øiestad skriver i tidsskrift for Norsk psykologforening (2017, s. 766-767), viser forskning om at barn lærer mer og bedre av voksne de føler seg anerkjent av, enn voksne som de opplever som utilgjengelige. Noe som igjen peker på viktigheten av gode relasjoner og voksne som er tilstede, lyttende og anerkjennende.

Det er absolutt viktig og nødvendig med faglige møter, dokumentasjon osv., men utfordringen er at tid og ressurser blir tatt vekk fra barna. Barn som virkelig trenger at man er tilstede – det er jo de vi er der for! (pedagog B).

Her vil jeg vise til det Drugli & Lekhal (2018, s. 24) beskriver som god barnehagekvalitet i sammenligning med begreper *salutogenese*, som handler om det som fremmer god helse, mestring og velvære. De beskriver også god barnehagekvalitet som en barnehage preget av gode miljøer og erfaringer, gjennom et personale som er seg bevisst over hvilke situasjoner i løpet av dagen barna

opplever gode samspillserfaringer. Slik jeg tolket det, er ikke barnehagen dårlig på å fordele ressursene sine, men at utfordringen ligger i at det ikke er nok voksne. Som pedagog B sier i sitatet ovenfor, så er utfordringen at ressurser blir tatt vekk på grunn av annet nødvendig arbeid. Det kommer også frem i empirien at informantene ser den nye bemanningsnormen som positiv, ettersom det har ført til flere pedagoger inn i barnehagen. I forhold til kurs er det ønskelig at fagarbeiderne og assistentene blir sendt på fler av disse kursene, ettersom det er de som er mest tilstede med barna i hverdagen, men det er også de som har minst teoretisk kunnskap. De peker på at det er mange flinke assistenter og fagarbeidere, men de mener at for å sikre kvalitet, må en også forsikre seg om at alle har den nødvendige kunnskapen.

6.0 Oppsummering og avslutning

I denne bacheloroppgaven har jeg undersøkt problemstillingen:

Hvordan arbeider personalet for å styrke livsmestring i hverdagen hos barn i barnehagen, og hvorfor er dette arbeidet så viktig?

For å finne svar på denne problemstillingen har det vært nødvendig å undersøke begrepet *livsmestring*, men også å få et innblikk i det pedagogiske grunnsynet til informantene. Gjennom intervjuer har det blitt stilt spørsmål rundt personalet sin kunnskap og kompetanse rundt livsmestring, og hvordan de jobber med dette i hverdagen. Det har i denne forskningen blitt intervjuet to barnehagelærere og to helsesøstre. Funnene viser at personalet i barnehagen har mye faglige kunnskaper for å arbeide med livsmestring hos barn i barnehagen. Trygghet, omsorg, anerkjennelse, gode relasjoner, humor, glede og læring gjennom lek, speiles i det pedagogiske grunnsynet. Det kommer også frem at det anses som viktig at barn etablerer vennskap og opplever et inkluderende fellesskap. Relasjoner og nok ressurser i form av voksne, ses på som essensielt for arbeid med livsmestring. Uten gode relasjoner får man usikre barn, og barn som ikke føler seg trygge og ivaretatt, vil ikke kunne utfordres til å utforske og lære. Funnene viser at barnehagelærerne anser arbeid med styringsdokumentene og implementeringen av den nye rammeplanen og begrepet *livsmestring* som viktig, for å sikre at dette speiles i barnehagens praksis. Dette samsvarer med det Gotvassli (2015, s. 112) skriver om endringskompetanse, som handler om kunnskap, ferdigheter og holdninger til å være lærende, samt det Fønnebø og Jernberg (2018, s. 28) skriver om systematisk arbeid med styringsdokumentene som avgjørende for at personale skal kunne møte barna med respekt for deres opplevelsesverden og å utøve profesjonsrollen på en måte som setter vennskap, trivsel og samspill mellom barn i et verdi- og dannelsesperspektiv. Slik jeg tolker funnene, anses arbeid med livsmestring som en viktig del av det daglige arbeidet i barnehagen. Verdens

helseorganisasjon (Melvold, s. 22, 2018) definerer god psykisk helse, som en tilstand av trivsel og velvære der hvert enkelt individ kan virkeliggjøre sitt eget potensial, mestre normale utfordringer i livet, arbeide produktivt og fruktbart og være i stand til å bidra til samfunnet rundt seg. Noe som samsvarer med informantenes oversettelse av begrepet *livsmestring* til det «å mestre livet», kunne etablere og vedlikeholde et sosialt nettverk, samt være selvhjulpen i hverdagsutfordringer og å kunne bevare egen fysisk og psykisk helse. Arbeid med *livsmestring* er viktig for at alle barn skal ha mulighet for best mulig utgangspunkt til et godt liv.

7.0 Litteraturliste:

- Bakken, A. R. & Flaten, K. H. (2018, 15. oktober). *Korleis kan barnehagelærere fremme god psykisk helse*. Hentet fra: <https://psykisk-kommune.no/fagartikkel/korleis-kan-barnehagelararar-fremme-god-psykisk-helse/19.60>
- Brandtzæg, I. Torsteinsson, S. & Øiestad, G. (2017). *Folkehelse og livsmestring i skolen*. Hentet fra: http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=494456&a=4&fbclid=IwAR1x6N-KL97wVvY8KHBzj3Ke7q35bzOzxkm4r3zEzToqU2e8BnHATPX5TBo
- Dallan, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. 5. utg. Oslo: Gyldendal Norske Forlag AS
- Drugli, M.B. & Lekhal, R. (2018). *Livsmestring og psykisk helse*. Oslo: Cappelen Damm As.
- Fønnebø, B. & Jernberg, U. (2018). *Barnehagens rammeplan i praksis – ledelse, omsorg og kompleksitet*. Oslo: Cappelen Damm.
- Gotvassli, K.Å. (2015). *Boka om ledelse i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Linder, A. (2017). I *Barnehagefolk – livsmestring og helse*. Nr. 1 2017 Sentrum: Habitus AS.
- Jacobsen, D.I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring – innføring i metode for helse – og sosialfagene*. 2. utg. Kristiansand: Høyskoleforlaget
- Melvold, L. (red.). (2018). *Livsmestring i barnehagen – å bære sin egen bagasje*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Pålerud, T. (2018). *Se og forstå barnet – vurdering i barnehagen*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ringdal, K. (2018). *Enhet og mangfold*. 4 utg. Bergen: Fagbokforlaget
- Størksen, I. (red.). (2018). *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm As.
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagen. innhold og oppgaver*. Hentet fra: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan/>

7.1 Vedlegg 1: Informasjonsskriv til barnehage

Jeg er en barnehagelærerstudent ved Høgskulen på Vestlandet som skal skrive bacheloroppgave med innlevering 7. januar 2019.

Tema for oppgaven: livsmestring.

Problemstilling: Hvordan arbeider personalet for å styrke livsmestring i hverdagen hos barn i barnehagen, og hvorfor er dette arbeidet så viktig?

Jeg ønsker å finne ut mer om personalets kunnskap og kompetanse rundt livsmestring, og hvordan de jobber med dette i hverdagen sammen med barna? Føler barnehageansatte at de har nok kunnskap og ressurser til å jobbe i tråd med livsmestring slik styringsdokumentene legger føringer for?

Jeg skal gjennomføre en kvalitativ undersøkelse, der jeg ønsker å intervju barnehageansatte, og søker derfor informanter. Det vil være et individuelt intervju som varer i ca. 1 time. Det vil bli brukt båndopptaker i intervjuet, i etterarbeidet vil informasjonen bli skrevet ned, analysert, drøftet, og enkelte sitater kan bli fremhevet i oppgaven. All innhentet informasjon vil bli slettet i etterkant.

Det er frivillig deltagelse, og man kan trekke seg så lenge studien pågår uten å måtte oppgi grunn. Personopplysninger og informasjon vil bli anonymisert og behandlet konfidensielt av meg og veileder.

Ytterligere spørsmål kan sendes til min veileder Dag Skram ved Høgskulen på Vestlandet, via mail:

Dag.Skram@hvl.no

Med vennlig hilsen

Kine Marion Levorsen

Telefon: 97543305

Mail: kine_m_l@hotmail.com

Adresse: Mogopvegen 3 B, 3540 Nesbyen

Jeg har mottatt og lest skriftlig informasjon og er villig til å delta i studiet.

Signatur:

Telefon:

Mail:

7.2 Vedlegg 2: Informasjonsskriv til helsestasjonen

Jeg er en barnehagelærerstudent ved Høgskulen på Vestlandet som skal skrive bacheloroppgave med innlevering 7. januar 2019.

Tema for oppgaven: livsmestring.

Problemstilling: Hvordan arbeider personalet for å styrke livsmestring i hverdagen hos barn i barnehagen, og hvorfor er dette arbeidet så viktig?

Jeg ønsker å finne ut mer om personalets kunnskap og kompetanse rundt livsmestring, og hvordan de jobber med dette i hverdagen sammen med barna? Har barnehageansatte nok kunnskap og ressurser til å jobbe i tråd med livsmestring slik styringsdokumentene legger føringer for?

I denne sammenheng ønsker jeg også å intervju noen andre med faglig kompetanse på området som samarbeider tverrfaglig med barnehagen. Jeg skal gjennomføre en kvalitativ undersøkelse, og søker derfor en informant innen helsestasjonen. Det vil være et individuelt intervju som varer i ca. 1 time. Det vil bli brukt båndopptaker i intervjuet, i etterarbeidet vil informasjonen bli skrevet ned, analysert, drøftet, og enkelte sitater kan bli fremhevet i oppgaven. All innhentet informasjon vil bli slettet i etterkant.

Det er frivillig deltagelse, og man kan trekke seg så lenge studien pågår uten å måtte oppgi grunn. Personopplysninger og informasjon vil bli anonymisert og behandlet konfidensielt av meg og veileder.

Ytterligere spørsmål kan sendes til min veileder Dag Skram ved Høgskulen på Vestlandet, via mail:

Dag.Skram@hvl.no

Med vennlig hilsen

Kine Marion Levorsen

Telefon: 97543305

Mail: kine_m_l@hotmail.com Adresse: Mogopvegen 3 B, 3540 Nesbyen

Jeg har mottatt og lest skriftlig informasjon og er villig til å delta i studiet.

Signatur:

Telefon:

Mail:

7.3 Vedlegg 3: Intervjuguide – barnehage

Tema:

livsmestring i barnehagen

Problemstilling:

Hvordan arbeider personalet for å styrke livsmestring i hverdagen hos barn i barnehagen, og hvorfor er dette arbeidet så viktig?

Jeg vil finne ut av:

Hva er personalets kunnskaper og kompetanse rundt livsmestring, og hvordan jobber de med dette i hverdagen sammen med barna? Føler barnehageansatte at de har nok kunnskap og ressurser til å jobbe i tråd med livsmestring slik styringsdokumentene legger føringer for?

Start:

Hvor gammel er du?

Hva slags utdanning, evt. etterutdanning/kurs har du?

Hvorfor valgte du å arbeide innenfor dette yrket?

Hvor lenge har du jobbet i barnehage?

Kunnskap og kompetanse om viktigheten av å arbeide med livsmestring

1. Hva tenker du er det viktigste for barna i barnehagen?
 - Relasjoner, omsorg og trygghet, lek og læring, respekt og anerkjennelse
2. Hva legger du i begrepet livsmestring?
 - Mestre livet, sosial kompetanse (empati, samarbeid, selvhevdelse, selvkontroll, ansvarlighet), mulighet til å prøve selv, anerkjennelse, osv.
3. I følge Verdens helseorganisasjon er definisjonen på psykisk helse en tilstand av trivsel og velvære der hvert enkelt individ kan virkeliggjøre sitt eget potensial, mestre normale utfordringer i livet, arbeide produktivt og fruktbart og være i stand til å bidra til samfunnet rundt seg (Melvold, s. 22, 2018).

Hvordan kan vi oversette dette til det psykisk helsefremmende arbeidet i hos barn i barnehagealder?

- Foreldresamarbeid, tabu vs. åpenhet, ærlighet, ikke farge virkeligheten til noe den ikke er, fysisk aktivitet og kosthold, empati, fremsnakke barn og voksne foran hverandre, osv.
4. Føler du at du har nok kunnskap om livsmestring, psykisk helse hos barn og hvordan videreformidle den kunnskapen og ressursen du sitter på
- Kurs, litteratur, faglig arbeid intern i barnehagen, holdninger, utviklingsarbeid, pedagoger blir sendt på kurs, men hva med assistentene?

Styrke livsmestring hos barn i barnehagehverdagen

1. I løpet av en barnehagehverdag. Hvor og når tror du barn opplever mest mestring?
-lek og læring har tett sammenheng.
2. Hva tenker du om din rolle i forhold til arbeid med barns livsmestring i hverdagen?
- Respekt, forståelse og anerkjennelse.
3. Er det noe du synes er utfordrende eller vanskelig med tanke på arbeidet med livsmestring?

Livsmestring slik styringsdokumentene legger føringer for

1. Etter arbeidet med implementering av den nye rammeplanen og begrepet «livsmestring», føler du at du har den nødvendige kunnskapen og kompetansen du trenger for å jobbe med dette i hverdagen?
- Regional satsing: Inkluderende barnehage- og skolemiljø, handlingsplan, kurs om mobbing og krenkelser, KUPP, osv.
2. Hva tenker du er de viktigste ressurser i forhold til å gjennomføre arbeidet med barns psykiske helse og livsmestring med i tråd med styringsdokumentene?
- Voksnetthet, vikar ved sykdom, relasjonsarbeid og faglig kompetanse

3. Når dere i barnehagen ser barn som ikke trives, eller ser ut til å ikke ha det bra i hverdagen. Hvordan konkret jobber dere med dette?
 - Tiltak, barnesamtaler, foreldresamarbeid, osv.

Slutt:

Ønsker du å si noe om noe som vi ikke har snakket om?

Evt. spørsmål ved behov:

- Forstår jeg deg riktig når jeg oppfatter...
- Kan du si litt mer om...

7.4 Vedlegg 4: Intervjuguide – helsestasjon

Tema:

livsmestring i barnehagen

Problemstilling:

Hvordan arbeider personalet for å styrke livsmestring i hverdagen hos barn i barnehagen, og hvorfor er dette arbeidet så viktig?

Bakgrunn:

Hva er personalets kunnskaper og kompetanse rundt livsmestring, og hvordan jobber de med dette i hverdagen sammen med barna? Har barnehageansatte nok kunnskap og ressurser til å jobbe i tråd med livsmestring slik styringsdokumentene legger føringer for?

Start:

Hvor gammel er dere?

Hva slags utdanning, evt. etterutdanning/kurs har dere?

Hvorfor valgte dere å arbeide innenfor dette yrket?

Hvor lenge har dere jobbet i helsestasjonen? Evt. annen virksomhet som er relevant.

Kategori – kunnskap og kompetanse om viktigheten av å arbeide med livsmestring

1. Hva tenker dere er det viktigste for barna å oppleve i barnehagen?
 - Relasjoner, omsorg og trygghet, lek og læring, respekt og anerkjennelse
2. Hva legger dere i begrepet livsmestring?
 - Mestre livet, sosial kompetanse (empati, samarbeid, selvhevdelse, selvkontroll, ansvarlighet), mulighet til å prøve selv, anerkjennelse, osv.

I følge Helsedirektoratet (2015) er psykiske lidelser landets mest kostnadskrevende sykdomsgruppe, med totalt årlig kostnad beregnet til 185 milliarder kroner. Siden 90% av barn i Norge går i barnehage, mener Arne Holte, tidligere assisterende direktør, fagdirektør og divisjonsdirektør ved psykisk helse ved Folkehelseinstituttet, at barnehageansatte er en av landets viktigste helsepersonell.

1. Hvordan kan vi oversette dette til det psykisk helsefremmende arbeid hos barn i barnehagealder?
 - Foreldresamarbeid, tabu vs. åpenhet, ærlighet, ikke farge virkeligheten til noe den ikke er, fysisk aktivitet og kosthold, empati, fremsnakke barn og voksne foran hverandre, osv.

2. Hvordan bidrar dere som helsepersonell med dette arbeidet inn mot barnehagen?
 - Veiledning, felles deltagelse på faglig kurs eller lignende?

Livsmestring slik styringsdokumentene legger føringer for

Jeg har lest litt om helsestasjonen på kommunens nettside, og der står det ført opp som viktige samarbeidspartnere:

Fastlegen til barnet, barnevernstjenesten, familievernkontoret, PPT og psykisk helse for voksne i kommunen.

1. Opplever dere barnehage som en tett samarbeidspartner?
 - Hva er vanlig praksis rundt dette samarbeid? Skulle dere ønske det var mer samarbeid? Enklere å samarbeide med tanke på loven?

2. Dersom et barn er hos dere i forbindelse med støttesamtaler, spør dere foreldre om samtykke til samarbeid med barnehagen da?
 - Åpenhet, supplere med barnehagens observasjoner, jobbe sammen for å lykkes.

I følge rammeplanen, er det et krav at barns fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen. Barnehagen skal ha en forebyggende funksjon som utjevner sosiale forskjeller, bidrar til trivsel, livsglede, mestring, opplevelsen av egenverdi og forebygge mobbing og krenkelser (Utdanningsdirektoratet, 2017).

3. Hva tenker dere er viktige ressurser for å gjennomføre arbeidet med livsmestring?
 - voksentetthet, relasjonsarbeid, faglig kompetanseløft, osv.

Slutt:

Ønsker du å si noe om noe som vi ikke har snakket om?

Evt. spørsmål ved behov:

- Forstår jeg deg riktig når jeg oppfatter...
- Kan du si litt mer om...