



Høgskulen på Vestlandet

Bacheloroppgave

BLU-BACH15

Predefinert informasjon

Startdato:	04-01-2019 09:00	Termin:	2018 HØST
Sluttdato:	11-01-2019 14:00	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Bacheloroppgave	Studiepoeng:	15
SIS-kode:	203 BLU-BACH15 1 BOPPG 2018 HØST		
Intern sensor:	(Anonymisert)		

Deltaker

Kandidatnr.: 45

Informasjon fra deltaker

Tittel *: Meditasjon i barnehagen det har vi ikke tid til, det er så mye vi skal lære

Antall ord *: 9294

Tro- og loverklæring *: Ja

Jeg bekrefter at jeg har Ja
registrert oppgavetittelen
på norsk og engelsk i
StudentWeb og vet at
denne vil stå på
vitnemålet mitt *:

Gruppe

Gruppenavn: (Anonymisert)

Gruppenummer: 9

Andre medlemmer i gruppen: Deltakeren har innlevert i en enkeltmannsgruppe

Jeg godkjenner avtalen om publisering av masteroppgaven min *

Ja

BACHELOROPPGAVE

Tittel:

Meditasjon i barnehagen det har vi ikke tid til, det er så mye vi skal lære
Meditation in kindergarten we have no time for it, there is so much to learn

Problemstilling:

*På hvilken måte kan meditasjon som metode bidra til å opprettholde barns
nærværsevne i barnehagen og hvordan blir dette synlig i deres atferd?*

Kandidatnummer: 45

Torunn Eikås

BLU- BACH15

Barnehagelærerutdanning ved Høgskolen på Vestlandet-campus Stord

Veileder: Randi Elisabeth Nordlie

Leveringsfrist: 11.01.2019 kl. 14:00

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle
kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 10

MEDITASJON I BARNEHAGEN

Det har vi ikke tid til det, det er så mye vi skal lære

MEDITATION IN KINDERGARTEN

we have no time for it, there is so much to learn



<https://pixabay.com/no/meditasjon-stein-t%C3%A5rn-steint%C3%A5rn-2262835/>

SAMMENDRAG

Målet med oppgaven er å belyse barns respons på formell meditasjon og på den måten kunne formidle ny kunnskap om innhold i barns form for ro og hvile. Meditasjon som metode kan bidra til at barn kan få avkobling, mulighet til å lytte innover, finne ro og hvile i seg selv og fordøye inntrykk.

For å kunne besvare problemstillingen: *På hvilken måte kan meditasjon som metode bidra til å opprettholde barns nærværsevne i barnehagen og hvordan blir dette synlig i deres atferd?* ble valget kvalitativ metode hvor tre barn var delaktige, der deltagende observasjon var gjeldende. Observasjonene foregikk som en laboratoriestudie der systematisk innsamling av empiri ble notert som praksisfortellinger. Praksisfortellingene ble analysert, kategorisert, tolket og drøftet som resulterte i tre utvalgte episoder.

Resultatene tyder på at barn har behov for ro og hvile, der meditasjon som metode kan bli brukt. Intensjonen med oppgaven er å kunne vekke en nysgjerrighet og forståelse slik at meditasjon kan implementeres som praksis i barnehagen. Ønsket er å kunne åpne opp for ny kunnskap og forståelse rundt barns behov for avkobling som gir dem muligheter til å bevare deres nærværsevner og oppmerksomt nærvær i øyeblikket.

Konklusjonen fra min undersøkelse viser at meditasjon som metode kan bidra til økt kunnskap om barns behov for avslapping og hvile, selv om det er vanskelig å si eksakt hva barna egentlig erfarte og hvordan de opplevde meditasjonen. Meditasjon kan bidra til at barn får bekreftelse og blir bevisst sitt eget indre og ha ett oppmerksomt nærvær. De får erfaring og opplevelser med stillhetens form, og samlet kan meditasjon bidra til balanserte barn.

SUMMARY

The aim of this task is to study children's response to formal meditation and in this way to be able to provide new knowledge about children's form and content of calm and rest.

Meditation as a method can contribute that children properly relax with the opportunity to listen inward, find peace and rest in themselves and digest the impressions.

To be able to answer the task: *In what way can meditation as a method contribute to maintain children's presence capability in the kindergarten and how can this become visible in their behaviour?* a qualitative method with participating observation was chosen that included three contributing children. The observations took place as a laboratory study where systematic collection of empirical data was recorded as practice stories. The practice stories were analysed, categorized, interpreted and discussed which resulted in three selected episodes.

The results indicate that the children need calm and rest, where meditation as a method can be used. The intention with the task is to provide curiosity and understanding that meditation can be implemented as practice in kindergarten. The desire is to contribute with new knowledge and understanding about children's need for relaxation which gives them the opportunity to preserve their presence capability and attentive attendance in the moment.

The conclusion from the study is that meditation as a method can contribute to increased knowledge about children's need for relaxation, calm down and rest, even though it difficult to draw exact conclusions of what and how they experienced the meditation. Meditation can contribute that children get confirmation and become conscious of their own inner life and their presence capability. They gain experiences with the form of silence, and together with meditation this can contribute to well-balanced children.

Innhold

1 Innledning.....	1
1.1 Begrepsavklaring	1
1.2 Oppgavens oppbygging	2
2 Forskning på området.....	3
3 Teori	5
3.1 Barn og barndom i det postmodernistiske samfunn	5
3.2 Barns atferd.....	6
3.3 Meditasjon	7
3.3.1 Barn og meditasjon	8
3.3.2 Grupper og gruppesammensetning	9
4 Metode.....	10
4.1 Kvalitativ metode	10
4.1.1 Deltagende observasjon	10
4.2 Barnegruppen.....	11
4.3 Gjennomføring av observasjonene	11
4.4 Analyseprosessen.....	12
4.5 Etske hensyn	12
4.6 Undersøkelsens kvalitet.....	13
5 Resultat og drøfting av tre utvalgte episoder.....	15
5.1 Episode 1 «Stillhetens magiske fenomener»	15
5.1.1 Drøfting av «Stillhetens magiske fenomener»	15
5.2 Episode 2 «Det skjøre samspillet inntoning».....	17
5.2.1 Drøfting av «Det skjøre samspillet inntoning»	18
5.3 Episode 3 «Åh, se en sofa!»	20
5.3.1 Drøfting av «Åh, se en sofa!».....	20
6. Konklusjon	23
7. Litteraturliste/kilder.....	25
8. Vedlegg	29

1 Innledning

Undersøkelsens tema er meditasjon i barnehagen, hvor fokuset har vært på barns atferd i en gitt kontekst. Så vidt meg bekjent er det lite forskning på barn og meditasjon i barnehagen, bortsett fra ett pågående prosjekt ledet av Turid Suzanne Berg-Nielsen (Vigsnes, 2018). Som student i praksisbarnehagen undret jeg meg over at barna ikke hadde hviletid eller stillestund i barnehagen. Tilbakemeldingen var at: «Det har vi ikke tid til, det er så mye vi skal lære».

Disse ordene ble utgangspunktet for temaet i bacheloroppgaven sammen med min interesse for meditasjon. Problemstillingen ble følgende:

På hvilken måte kan meditasjon som metode bidra til å opprettholde barns nærværsevne i barnehagen og hvordan blir dette synlig i deres atferd?

I det postmodernistiske samfunn er det generelt ett høyt tempo og barn må tilpasse seg stadige forandringer, variasjoner og mangfold (Dahlberg, Moss & Pence, 2012, s. 90-91). I dette aspektet kan meditasjon som metode brukes for å gi barn en avkobling og opplevelse av stillhet. Meditasjon kan være grunn for å forstå innholdet i barns behov for avkobling på en ny måte og øke kompetansen i barnehagene om viktigheten av barns hvile, dennes innhold og kvalitet (Sælebakke, 2015, s. 28). Nye måter å forstå innholdet i barns avkobling, ro og hvile kan ses på som en mulighet og ikke en trussel (Gotvassli, 2013, s. 272).

Som følge av dette virket det spennende å undersøke barns atferd ved formell meditasjon, der det settes av tid og sted for avslapping, stillhet og avkobling fra en travel hverdag. Meditasjon kan bidra til at barns naturlige væren og deres iboende evne til at oppmerksomt nærvær opprettholdes. Videre kan meditasjon skape rom for barns muligheter til å bli kjent med egne og andres følelser, lære å ta vare på seg selv og få ro og hvile. Disse punktene er retningslinjer nedfelt i rammeplan for barnehager og er krav som barnehagen må forholde seg til (Kunnskapsdepartementet, 2017).

Målet med oppgaven er å skaffe ny kunnskap om barnehagebarn og meditasjon. En kvalitativ metode som inkluderer tre barn ble valgt. Praksisfortellinger ble samlet inn, analysert, kategorisert, tolket og drøftet.

1.1 Begrepsavklaring

Terminologien i oppgaven er i hovedsak preget av begreper som meditasjon og oppmerksomt nærvær. Begrepet meditasjon stammer fra indiske hellige skrifter og kan forstås som religion (Shama, 2015). Fra mitt ståsted handler meditasjon om å oppnå en indre stillhet, bli bevisst meg selv fysisk og psykisk, og trene opp den iboende evnen til oppmerksomt nærvær i

øyeblikket. Denne tilstanden nås best med formell meditasjon når sinnet er stille og en forholder seg til det som foregår i sinnet uten å la seg bli styrt og fanget av det (Vibe, 2008). Oppmerksomt nærvær kan også oppnås med uformell meditasjon der bevissthet om hvordan bevegelsene gjøres, hva som perseptueres og hvordan følelsene oppleves (Binder, 2011, s. 63).

1.2 Oppgavens oppbygging

Oppgaven begynner med et sammendrag både på norsk og engelsk før den fortsetter med innledning som inkluderer begrepsavklaring og selve oppbygningen av oppgaven. Deretter belyses det en del forskning på området. Videre blir den valgte metoden diskutert. Resultatene i denne oppgaven presenteres og drøfting av disse foreligger før oppsummering og konklusjon. Til slutt henvises det til litteratur og kilder som er brukt, samt et vedlegg utformet som et samtykke- og informasjonsbrev til foreldrene/foresatte.

2 Forskning på området

I denne delen presenteres nasjonal og internasjonal forskning der søkelyset har vært på ulike funn ved bruk av meditasjon. Forskningene er i hovedsak gjort på friske voksne mennesker, kvinner og menn, men også barn i skolealder. Så vidt jeg bekjent finnes det lite forskning på barnehagebarn og meditasjon som belyser dennes effekt. Derimot fant jeg seks relevante forskningsrapporter som omhandler svingninger i hjernens bølgeaktiviteter, ulike teknikker for meditasjon, MR-undersøkelser av hjernestrukturen samt et kritisk blikk på forskningsmetodene.

Søkemotorer som Pumed, Forskning.no og Jamanetwork ble tatt i bruk sammen med sentrale søkeord som «meditasjon», «mindfulness», «barn», «Jon-Kabat Zinn» og «Michael de Vibe».

Professor Øyvind Ellingsen har i samarbeid med australske forskere studert på svingningene i hjernebølgene der forsøkspersonene skulle gjennomføre vanlig hvile og meditasjon i henholdsvis 20 minutter. Forsøkspersonene var voksne personer som hadde lang erfaring med meditasjon og hjerneaktiviteten ble målt med EEG (elektroencefalografi). Det ble påvist bølgeforskjeller i hjerneaktiviteten som kan indikere at meditasjon gir bedre avslapping enn vanlig hvile. Omfanget av studie og hvor dette ble gjort står det ingenting om. Ifølge Ellingsen forutsetter meditasjon ingen bestemt tro eller filosofi for å virke (Steenstrup-Dush, 2010).

Jon-Kabat Zinn er professor emeritus i medisin og er grunnlegger av klinikken Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR (1979) i Massachusetts. Klinikken fungerer som modell for mindfulness intervensjonsprogrammer og brukes i over 200 medisinske sentre og klinikker verden over (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, u.å). I MBSR er fokuset at medfødte ressurser og evner brukes for å øke egen bevissthet og styrke selvregulering av atferd på stress, smerte og sykdom ved mental trening. Metodene som brukes i MBSR er inspirert av og basert på østlig filosofi som yoga og meditasjon. Jon Kabat-Zinn innførte begrepet mindfulness som i vesten ofte jamføres med ordet meditasjon og han mener at meditasjon kan ha positive påvirkninger på stress, angst, depresjon, søvnproblemer og immunforsvaret (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008).

Michael D. Vibe har doktorgrad i nærværstrening og har testet ut Mindfulness-Based Stress Reduction teknikken med oppmerksomt nærvær på 150 norske pasienter med kroniske lidelser. Rett etter kurset og seks måneder etter gjennomføringen fikk 75% av deltakerne bedre helse enn hva de hadde i utgangspunktet. Artikkelen belyser ikke noe om alder, kjønn

eller lengde på kurset, men det påpekes at oppmerksomhetstrening endrer strukturer i hjernen og øker muligheten for å romme ulike følelser. Det fremheves at oppmerksomt nærvær ikke kun handler om teknikk men også holdningsendring til seg selv og livet. Utfra artikkelens informasjon kan det argumenteres for meditasjon som viktig supplement til forbedring av helsen (Reymert, 2013).

Yvonne Terjestam er docent ved Linnèuniversitetet og har studert 150 til 550 barn i Sverige som gikk i femte, syvende og åttende klasse i 2012. Barna gjennomførte øvelser som stillhet, berøring og bevegelse ved chi gong, to til tre ganger i uken med varighet på 15 minutter. Øvelsene foregikk i en periode på åtte uker og deretter ble resultatene sammenlignet med kontrollgrupper. Forskningen antyder at det er sammenheng mellom systematisk nærværestrening og barnas psykiske helse. Det indikeres at det gir økt trivsel blant barna, bedre konsentrasjon og stressmestring, selvregulering og kvalitetene i relasjonene påvirkes i positiv retning (Terjestam, u.å.).

Forskningsstudier generelt som har satt søkelys på hvordan forskningsmetodene har foregått på de ulike meditasjonsteknikkene viser at metodene er av lav kvalitet da mye av forskningen har foregått uten kontrollgrupper, grupper som ikke mediterer. For å kunne si noe om effekten av selve meditasjonen er det en fordel å sammenligne resultatene med kontrollgrupper. Dette påpekes også av psykolog og professor Per-Einar Binder som selv forsker på mindfulness (Kvittingen, 2018). Videre påpekes det at forskningsartiklene ofte er skrevet av meditasjonslæreren og på bakgrunn av dette antydes det at resultatene påvirkes og blir lite selvkritiske. Det fremheves at det trengs mer studie med gode kvalitetskriterier for å kunne si om meditasjon fremmer sosiale evner.

Det som kan sies er at meditasjon kan hjelpe den enkelte til å redusere symptomer på angst og depresjon, og en kan bli mindre selvkritisk på bakgrunn av økt medfølelse og reduksjon av negative tanker (Nordahl, 2017). Videre viser forskning gjort på 600 personer at det skjer fysiske endringer i hjernestrukturen ved regelmessig meditasjon. Forsøksgruppen ble delt i tre grupper, med hver sin meditasjonsform som ble gjennomført seks dager i uken i tre måneder med varighet på 30 minutter hver gang. MR-skanning viste at hjernestrukturen endres og ulike former for meditasjon endrer hjernestrukturen i ulike deler av hjernen (Friislund, 2017).

3 Teori

I denne delen presenteres teorigrunnlaget som undersøkelsen bygger på. Teorigrunnlaget ligger også til grunn for drøfting av empirien. Det første som presenteres er barns muligheter for utvikling av deres personlighet og identitetsskaping i dagens samfunn. Deretter presenteres barns atferd og dens kompleksitet. Videre belyses det hvordan meditasjon som metode kan bidra til bevisstgjøring og opprettholdelse av væren i formelle og uformelle situasjoner i barnehagens hverdag. Til slutt belyses grupper, dens sammensetninger og betydninger for meditasjonens form.

3.1 Barn og barndom i det postmodernistiske samfunn

Å *være* – er den naturlige tilstanden ved fødselen og kjernen i nærværet, opplevelsen og erkjennelsen av at mennesket *er* (Vibe, 2008). Det påstås at mennesket i det postmodernistiske samfunn i takt med individuell utvikling fjerner seg fra sin naturlige tilstand. Dette skjer med bakgrunn i opplevelser, erfaringer, holdninger, tanker, meninger, aktiviteter og annet innhold i livet. Andre grunner til at distanse fra væren kan oppstå, er at mennesket opplever ubehag ved å kjenne på egne følelser og tanker, individuelt eller i interaksjon med andre (Vibe, 2008). Det kan også være, som Lund (2015, s. 39-40) påpeker, at et stadig økende tempo i det postmodernistiske samfunn bidrar til at menneskene distanserer seg fra væren. Det poengteres at barn stadig vekker blir tatt ut av sin tilstedeværelse i nuet der de for eksempel er oppslukt av en maur. Dette skyldes ofte at den voksne ikke har tid eller mangler fokus som medfører at barnet blir avbrutt fra å være i nuet – ofte grunnet andre prioriteringer.

I det postmodernistiske samfunn er ofte begge foreldrene i jobb, de har høye krav til fritidsinteresser og tidsbruk på nett er stort. Dette kan frata barna foreldrenes oppmerksomhet og deres livsstil kan påvirke barna i negative retninger. Manglende kontakt kan oppstå og barns opplevelse av tilhørighet kan utebli. Konsekvensene kan bli både fysisk og psykisk uro, konsentrasjonsvansker og tristhet (Lund, 2015, s. 39). Det er ikke bare i familiene at oppmerksomt nærvær kan være fraværende, det skjer også i barnehagene. Mange krav med strukturerte dager, organiserte aktiviteter, måltenkning og dokumenterbar læring kan medføre at barnehagepersonalet ikke er bevisst på å være tilstede i barns øyeblikk (Sælebakke, 2015, s. 28).

I dette perspektivet kan det være nyttig å ta innover seg betydningen av det engelske ordet for menneske som er «a human being», ikke «a human doer». Noe som er essensielt i barns

læringsprosesser, utvikling og anerkjennelse av barndommens egenverdi (Barnehageloven, 2005).

Hvordan barn blir anerkjent handler om det Stern (sitert i Sommer, 2014, s. 150) kaller inntoning fra omgivelsene. Altså den voksne eller den kompetente andre sin evne til oppmerksomt nærvær og sensitiv interaksjon. Ved inntoning fra omgivelsene kan funksjonen støttende stillas bli synlig. Støttende stillas er en betegnelse på støtten et barn får fra omgivelsene for å klare å gjennomføre og mestre ulike handlinger (Askland & Sataøen, 2013, s. 208). Det kan være håndtering av tanker og følelser eller fysiske utfordringer. Den kompetente andre kan være ulike objekter, voksne, men også barn som innehar mer kompetanse i den gitte situasjonen. Det fremheves også den voksne tilstedeværelse som trygg base, der barna kan søke nærhet og kontakt ved behov, for så å utforske miljøet igjen (Askland & Sataøen, 2013, s. 65).

For å forstå barns utvikling, identitet og atferd er forståelse av Brofenbrenners (sitert i Bø, 2018, s. 22-23) sin utviklingsmodell viktig. Han belyser at menneskets utvikling skjer i et økosystem med et dynamisk vekselspill i alle sosiale og kulturelle omgivelser, samtidig som omgivelsene har en sammenheng med hverandre. Det er derfor flere faktorer i et økosystem som påvirker barns utvikling og deres atferd. For å bli ett *jeg* må det være et møte med *du* (Buber sitert i Binder, 2011, s. 25). Dette sidestilles med Vygotsky sitt syn på sosialt menneskelig samspill som nødvendighet for individets utviklingsprosesser (Vygotsky, 1978, s. 19-31).

3.2 Barns atferd

I følge Bø (2018, s. 20-21) defineres atferd som en observerbar handling eller væremåte. Han understreker at atferd er kontekstavhengig. Utfra hans teorier påpekes det at atferd er multifaktoriell og forklares utfra tre modeller. Den første er egenskaper ved personen som kan være både arvelige og/eller innarbeidet vaner eller uvaner. For det andre har det relasjonelle forholdet innvirkning, der språket fremheves som essensiell ferdighet. I det tredje perspektivet belyses det systemiske forholdet der atferden tilpasses og justeres utfra forventninger, regler og verdier i de ulike kulturene og omgivelsene som omgås. Atferden påvirkes også av roller som inntas, tidsepoker og sosiale klasser/koder.

Hvert individ utvikles og dannes gjennom oppdragelse og sosialisering. Grunnlaget for vurdering av egen atferd og hvordan selvbilde og identiteten bygges opp knyttes til Meads (sitert i Bø, 2018, s. 243) speilingsteori. Speilingsteorien handler om at andres

tilbakemeldinger på det som gjøres, sies eller vises, blir tolket og internalisert. For barn er tilbakemeldinger fra familie, venner og andre signifikante den som har størst betydning. Det påpekes her viktigheten av barnehagen som arena for barns identitetsskaping og dannelse.

Videre konstruerer hvert individ sin forståelse og kunnskap på bakgrunn av behov, erfaringer og fortolkningsgrunnlag. I dette perspektivet er berøring en viktig faktor fordi berøringsopplevelsen komplementeres med auditive og visuelle opplevelser som gir grunnlag for innlæring og minner (Ellneby 1994, s. 26). Dessuten gir ulike forventninger i konteksten til at atferden blir justert og tilpasset utfra personene, verdiene og reglene som omgås. Alle mennesker tilpasser sin atferd. Barn har en særlig tendens til å justere sin atferd utfra forhold som er relevant for det sosiale miljøet, om det er konstruktivt og logisk eller ikke (Bø, 2018 s. 21).

Dannelse kan ses på som en helhetlig kvalitet av atferden hvordan verden møtes på bakgrunn av verdier, holdninger, kompetanse, kunnskaper og ferdigheter. Ifølge rammeplan for barnehagen (KD, 2017) som bygger på FNs barnekonvensjon og Barnehageloven (2005) skal barnehagen i samarbeid med hjemmet bidra til barns dannelse, som læring, omsorg, oppdragelse, sosialisering og medvirkning. Dessuten understrekes det at dannelse også er utvikling av personligheten. I dette aspektet vil det være essensielt å være nærværende med barn slik at deres uttrykksformer og handlinger verdsettes, og på den måten kan barns nærværsevne opprettholdes og deres personlighet styrkes (Bø, 2018 s. 252). For å kultivere dette i barnehagen kan det jobbes både formelt og uformelt med meditasjon (Binder, 2011, s. 63).

3.3 Meditasjon

Begrepet meditasjon stammer fra India og er beskrevet i de urgamle *vediske* tekster, en språkform som knyttes til eldre hellige skrifter (Sharma, 2015). Meditasjon er en av modalitetene i det naturlige helsevesenet Ayurveda og brukes for å oppnå en dypere indre kontakt med seg selv. Dette kan bidra til økt livskvalitet og fremtidige helsefordeler på bakgrunn av selvrefleksjon og bevisstgjøring av indre og ytre påvirkninger av ulike miljøfaktorer.

Minfulness, innført av Jon-Kabat Zinn, blir løselig brukt for å belyse ulike teknikker for å oppnå oppmerksomt nærvær i øyeblikket, og sidestilles med meditasjon. Lund og Helgeland (2016, s. 36) påpeker at oppmerksomt nærvær betyr å bli oppmerksomme på hva som skjer i deg, din kropp og ditt sinn, i øyeblikket. For deretter å møte tankene og ulike emosjonelle

tilstander med vennlighet og aksept. Det vil alltid være episoder der tankene flyter og fokuset er fraværende i henhold til øyeblikket. Dette er menneskelig, men med nærværbaserte tilnærminger kan bevissthet om tankene og følelsenes kraft skape mindre uro og bekymringer og øke forståelsen for hva som skjer i nuet. Ofte blir tankene en sannhet om oss selv eller virkeligheten, men med nærværstrening kan tankene bli forbigående hendelser i sinnet. Sharma (2015) påpeker at det brukes ulike teknikker i nærværstrening. Det kan være pusteøvelser eller pusteøvelser kombinert med guidet meditasjon, yoga, tai chi, qigong, mantra og bruk av naturlyder.

3.3.1 Barn og meditasjon

Barn er i utgangspunktet naturlig tilstede i kroppen, de *er* sin kropp i mye større grad enn de voksne, som *har* sin kropp (Kibsgård & Sandseter, 2013, s. 78). Når en *er* kroppen skilles det ikke mellom subjektet (bevisstheten, jeget) og objektet (kroppen) de er en helhet (Moser, 2013, s. 26). Ved et slikt syn er tanker og ord rotfestet i kroppen og har et dypt lag av viten, og er like kroppslige som fysisk aktivitet. Filosofen Merleau-Ponty (sitert i Løkken, 2013, s. 43- 47) påpeker at all bevegelse i mennesket gir mening til livene der persepsjon er ett nøkkelord. Kroppen forstår umiddelbart før vi tenker at vi forstår, og forståelsen av verden utføres av menneskekroppen i bevegelse. Når bevegelsen opphører er ikke kroppen lenger i live. Dette er i stor kontrast til det filosofen Descarte påpeker (Vibe, 2008). Han mener vi er våre tanker og dette blir sett på som et dualistisk menneskesyn hvor det er et grunnleggende skille mellom menneskets mentale bevissthet og kroppen. Dette menneskesynet hevdes å prege vår kultur og kan gjenspeile seg i barns utvikling der de lærer å distansere seg fra væren og det som sanses (Vibe, 2008).

Meditasjon som metode kan bidra til økt bevissthet om bevegelsene som gjøres, som igjen kan påvirke nærværet i øyeblikket. Utfra Sælebakke (2015, s. 27) er dette et viktig grep i barnehagen for å skape balanserte barn. Balanserte barn handler om en balanse mellom ytre og indre oppmerksomhet, samt hensynet til seg selv og andre. Dette understreker også Vibe (2008) som mener at meditasjon øker sjansene for å bli mer oppmerksomme på seg selv og sine omgivelser. Det kan være evnen til å fokusere i samspeilet med andre eller når det trengs individuell konsentrasjon i oppgaveløsning. For eksempel når ettåringen klatrer over sandkassekanter. Når tilstedeværelse i øyeblikket oppstår kan oppmerksomheten bli rettet mot det som sanses. Barn kan da ha muligheter til å finne egne svar og ha trygghet i det, fremfor å lete etter andres svar og deres tilbakemeldinger (Lund & Helgeland, 2016, s.7). På denne måten kan handlingene som ofte er styrt av vanemønstre bevisstgjøres. Ved gjenkjenning av

mønstrene øker bevisstheten og valgte oppfatninger av virkeligheten finner sted (Vibe, 2008). Det poengteres at meditasjon som formell praksis i barnehagen vil bli påvirket av gruppesammensetningen og er av betydning for hvordan meditasjon utspiller seg (Gjøsund & Huseby, 2015, s. 33).

3.3.2 Grupper og gruppesammensetning

Definisjonen på gruppe er ifølge Forsyth (2010, s. 3) “*A group is two or more individuals who are connected by and within social relationship*”. Mennesket inngår i ulike grupper til ulike tider gjennom livet og fra fødselen av er familiegruppen gjeldende. Deretter utvikles ulike behov som tilfredsstilles gjennom ulike grupper som venner, barnehage, skole, jobb og fritidsaktiviteter. Ved deltagelse i grupper oppnås det varierte erfaringer i forhold til andre. Utvikling av identitet og selvbylde påvirkes av den sosiale konteksten i gruppevariasjonene (Gjøsund & Huseby, 2015, s. 22).

I barnehagens hverdag er det viktig å dele barna i små grupper, om det så er i formelle eller uformelle aktiviteter. Små grupper blir her definert som 3-5 deltagere alt etter alder og kontekst. Tettere kontakt, nærhet og mindre konkurranse om de sentrale rollene i gruppen kan oppstå. Videre påpekes det at i små grupper er det lettere å observere barns kroppslige handlinger (Løkken, 2013, s. 48). I min undersøkelse er dette essensielt og det fremheves at relasjonen mellom gruppedeltakerne er det viktigste element for gruppekvaliteten. Kravene til den enkeltes egenskaper endres i takt med gruppestørrelsen (Gjøsund & Huseby, 2015, s. 22-33). I meditasjon som formell aktivitet er det den voksne som leder gruppen og formidler budskapet av innhold og gjennomføring av aktiviteten.

4 Metode

I denne delen redegjøres det for hvilke metodisk tilnærming som er benyttet for å finne svar på problemstillingen: «På hvilken måte kan meditasjon som metode bidra til å opprettholde barns nærværsevne i barnehagen og hvordan blir dette synlig i deres atferd?». Videre redegjøres det for valg av informanter, gjennomføring, tolkning og analyse av observasjonene. Deretter blir det etiske hensynet og undersøkelsens kvaliteter belyst.

4.1 Kvalitativ metode

Begrepet metode kommer fra det greske ordet *methodos* og betyr å følge en bestemt vei mot et mål (Christoffersen & Johannessen, 2012, 16). I samfunnsvitenskapelig perspektiv handler dette om hvordan en går frem for å belyse om antakelsene våre stemmer med virkeligheten eller ikke. Det er i hovedsak to metoder som brukes for innsamling av empiri. Det er kvalitative og kvantitative metoder. Metodene blir ofte fremstilt som motsetninger til hverandre, men kan også ses på som komplementære (Postholm & Jacobsen, 2011, s. 41). Det største skille er deres form for fleksibilitet hvor kvantitativ metode gir breddekunnskap og kvalitativ metode gir dybdekunnskap (Bernard sitert i Christoffersen & Johannessen, 2012, s.17). I denne undersøkelsen er det valgt kvalitativ metode med deltagende observasjon med tre barn i barnehagen.

Kvalitativ metode handler om ord og tekster og bygger på hermeneutikk og fenomenologi (Thagaard, 2013, s. 40-41). Hermeneutikk er barnas og mine egne handlinger og atferd som fortolkes på flere nivåer. Variasjoner av handlinger og atferd er også en del av hermeneutikken og må ses i sammenheng med variabler som gjensidig påvirkes av hverandre gjennom gruppesammenheng, dagsform, min rolle som observatør, kultur i hjemmet og i barnehagen (Postholm & Jacobsen, 2011, s.32). Fenomenologien er den subjektive opplevelsen til enkeltindividet, som i denne undersøkelsen er hva barna uttrykker. Målet med undersøkelsen er å få kunnskap om barnas meninger, holdninger og erfaringer via deres atferd, og å oppnå en forståelse av den dypere mening i enkeltindividets oppfatninger (Thagaard, 2013, s. 40).

4.1.1 Deltagende observasjon

Ordet observasjon stammer fra latin og betyr iakttagelse eller undersøkelse. I pedagogisk sammenheng defineres observasjon som oppmerksom iakttagelse, der en registrerer og noterer det som skjer rundt oss som tolkningsgrunnlag. Grunnlaget for observasjoner er å perseptuere det som settes i søkelys på bakgrunn av problemstillingen (Løkken & Søbstad, 2013, s. 40-41).

Gjennom deltagende observasjoner kan detaljerte data om informantenes atferd i en gitt kontekst belyses (Christoffersen & Johannessen, 2012, s.61). Dette skjer ved systematisk innsamling av empiri i form av ord, meninger og uttrykk. Den kvalitative metode passer dermed godt inn i min undersøkelse hvor barnas atferd studeres og belyses for å studere barnas og mine nærværsevner. Empirien i observasjonene har vært en interaksjon av å notere det som skjer i den aktuelle situasjonen samtidig hva min persepsjon oppfattet som interessant med bakgrunn av teoretisk innsikt (Jacobsen, 2015, s.23). Funnene ble analysert, tolket og drøftet opp mot teorien. Det var viktig at forforståelsen og mine antakelser ikke skulle bestemme hva som ble vektlagt på bakgrunn av mitt kjennskap til barna.

4.2 Barnegruppen

Barnegruppen som undersøktes bestod av to jenter og én gutt, alle født høsten 2016. Gruppen var bevisst valgt på bakgrunn av mitt bekjentskap til dem. Etter gjennomført tre ukers praksis høsten 2018 i den aktuelle barnehagen ble det opprettet kontakt og dannet relasjoner med Beth, Ida og Per som er deres fiktive navn. Relasjonen kan ha positive innvirkninger på problemstillingen ved at det allerede er tillit oss imellom. Dessuten har erfaringer med barna og denne gruppesammensetningen gitt meg informasjon om at kommer fort til ro (Postholm & Jacobsen, 2011, s. 67). Det er essensielt i oppgaven og med kort tidsramme var det viktig å ikke bruke unødige ressurser på en mer krevende gruppe. Krevende i den forstand at andre barn muligens hadde brukt mer tid på å komme til ro.

4.3 Gjennomføring av observasjonene

For å kunne få et informert samtykke på vegne av barna, gi foreldrene/foresatte en forforståelse av undersøkelsens tema, dens konfidensialitet og anonymitet ble det utrettet et samtykke- og informasjonsbrev til foreldrene/foresatte til gjeldende deltakere (vedlegg nr. 1). Videre ble det opprettet kontakt med både styrer og pedagogisk leder på avdelingen.

Gjennomføringen av observasjonene foregikk i laboratoriet. I denne sammenheng på dagtid i barnehagens lokaler, kalt «matrommet». Laboratorieobservasjoner skjer i arrangerte situasjoner og i dette tilfelle på ett gitt klokkeslett (Bergsland & Jæger, 2014, s.75). For å være sammen med barna i forkant av observasjonene møtte jeg opp i barnehagen ca. 08:30. Tidsrammen for observasjonene var én time og startet ca. kl. 10:00. I forkant av alle observasjonene henvendte jeg meg til hvert barn og forklarte dem at de skulle få være med meg på «matrommet», at vi skulle ligge på gulvet og høre på musikk, tenne lys og røkelse. De ble også spurt om de kunne hjelpe å bære tepper. Inne på «matrommet» ble teppene lagt på gulvet og jeg forklarte at vi skulle ligge på dem. Det var også tepper til å ha over oss. Rolig

musikk med naturlyder ble satt på, stearinlys og røkelse ble tent. Dette for å skape en atmosfære som innbød til avslapping. Dessuten var det fokus på å ha lav, rolig stemme og at min fremtoning var vennlig og bevegelsene myke og rolige. I «matrommet» var det en sofa, ett bord og fire stoler og en reol med bøker i.

Deltagende observasjon er en kombinasjon av samhandling mellom barna og meg, og iaktakelse av deres atferd. Min deltagelse i barnas aktiviteter var derfor kun delvis. (Thagaard, 2013, s. 69). Observasjonene gav meg innsikt i den sosiale situasjonen og barnas atferd. Det ble gjennomført fire observasjoner som varte i ca. 50 minutter hver gang. Observasjonene er praksisfortellinger med narrativ fremstilling og ble loggført umiddelbart etter gjennomføringen, samtidig som ideer og refleksjoner ble notert. I forkant var generelle opplysninger som dato, tidspunkt, sted og fiktive navn notert (Løkken & Søbstad, 2013, s. 55-57).

4.4 Analyseprosessen

Analyse betyr å dele opp og kjernen i analysen er å følge hermeneutikken (Postholm & Jacobsen, 2011, s. 102). Praksisfortellingene ble delt opp setning for setning til færre meningsbærende enheter. Videre ble setningene kategorisert, studert og satt sammen igjen til en helhet, der resultatet ble totalt elleve sider med tre ulike praksisfortellinger. I dette arbeidet opplevdes det hvordan analysen og tolkningen foregikk parallelt. Løkken og Søbstad (2013, s. 58) påpeker at tolkning betyr å oversette eller prøve å forstå det som har skjedd utfra beskrivelsene som er gitt. Tolkingsprosessene startet allerede ved persepsjonene av barns atferd under gjennomføringen. Videre var det viktig for meg å være bevisst at undersøkelsen skulle foregå på barnas premisser (Jacobsen, 2015, s. 129). Barnas erfaringer eller mangel på erfaringer knytt til meditasjon var også et viktig element i undersøkelsen (Thagaard, 2013, s. 49). Mønstre som fremhevet seg var sofaens effekt på barna, barnas reaksjoner ved å gni seg i øynene og gjespinger. Andre mønstre var barnas evne til avslapping, men også hvordan Beth store deler av tiden fulgte det Per gjorde. Videre var min forberedelse av rommet, bruk av få ord og lav stemme mønstre som gikk igjen. Med utgangspunkt i problemstillingen og på bakgrunn av analyseprosessen ble valget å belyse tre episoder (praksisfortellinger). Episodene er 1) Stillhetens magiske fenomener, 2) Det skjøre samspillet inntonning, 3) Åh, se en sofa!

4.5 Etske hensyn

I etikkens perspektiv er det tre viktige punkter som knytter seg til forholdet mellom forsker og deltager. Det er 1) informert samtykke, 2) krav på privatliv og 3) krav på å bli korrekt gjengitt (Jacobsen, 2015, s. 47-48). For å forberede barna, skape trygghet og forutsigbarhet forklarte

jeg dem i forkant av hva de skulle være med på. Videre var det essensielt å vise respekt for hvem de er, deres kunnskaper, opplevelser og holdninger. Dessuten ble barna gitt fiktive navn Beth, Per og Ida der alle er født høsten 2016. Fiktive navn ble gitt på bakgrunn av etisk bevissthet og unngåelse av gjenkjennelighet (Postholm & Jacobsen, 2011, s. 135).

Taushetsplikten som står i Forvaltningsloven (1967) §§ 13 til 13f er gjeldende. I forkant spurte pedagogisk leder på vegne av meg foreldrene til de aktuelle barna om lov å observere barna deres. Etter muntlig samtykke ble informasjonsskriv om foreldrenes rett til å trekke barna ut av undersøkelsen uten begrunnelse og deres innsynsrett om barnets informasjon gitt ut sammen med samtykkeerklæringen (vedlegg nr.1). Jacobsen (2015, s. 52) påpeker at gjengivelse av empirien er en reduksjon av detaljer og mangfold og blir aldri helt fullstendig, men det som presenteres skal være så korrekt som mulig.

4.6 Undersøkelsens kvalitet

Undersøkelsens kvalitet påvirkes av ulike forhold som beskriver dens pålitelighet og gyldighet. Pålitelighet sier noe om stabilitet og repeterbarhet i målinger og observasjoner, og det bør være stor grad av samsvar mellom gjentatte tester under samme betingelser. Gyldighet sier noe om i hvilken grad man ut fra resultatene av et forsøk eller studie kan trekke allmenne slutninger om det som undersøkes (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 23-24).

Prosedylene i undersøkelsen var lik hver gang, der tepper ble lagt på gulvet, stearinlyset og røkelse ble tent og musikken ble satt på samtidig som disse objektene ble navngitt med lav, rolig stemme. Det ble skapt en situasjon som er repeterbar og på denne måten kan det sies at påliteligheten er stor. Påliteligheten i empirien påvirkes også av tolkningen av datamaterialet som skjer gjennom meg som iakttaker og blir følgelig ikke objektiv, og kan ifølge Postholm og Jacobsen (2011, s. 129) aldri bli eksakt. Tolkningene skjer på bakgrunn av mitt bekjentskap til barna, mine tidligere erfaringer med barn, valgt teori og teoretisk innsikt som igjen påvirker påliteligheten (Løkken & Søbstad, 2013, s. 59). Videre kan dynamikken i interaksjonene og min sensitivitet for barnas uttrykk, eller manglende sådan, påvirke hva som ble sagt og gjort. Det kan også være en feilkilde at jeg som iakttaker har lang erfaring og stort engasjement innen meditasjon. Dette kan påvirke *hva* som undersøkes, *hvordan* det undersøkes og videre *hvordan* resultatene tolkes (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 22). Det påpekes at min interesse og erfaringene kan også ha sine fordeler da min innsikt og kunnskap om meditasjon kan bidra til økte ferdigheter som barna kan dra nytte av (Busch, 2013, s. 63).

Gjentakelse av prosedyrene i undersøkelsen skapte høy pålitelighet men kan ikke sies å være allmenngyldige, og det kan argumenteres for at undersøkelsen har begrenset gyldighet.

Hovedargument mot slike undersøkelser er at de foregår i laboratoriet, og blir sett på som kunstig fremstilt situasjon. Leavitt og List (sitert i Jacobsen, 2015, s. 168) hevder at funnene har liten grad av nytte utenfor laboratoriet. Dessuten er også gyldigheten begrenset fordi det er vanskelig å bestemme om barna var i meditativ tilstand eller om de kun slappet av. Det som kan gjøre gyldigheten bra i laboratorieobservasjoner er at ytre utenforstående forstyrrelser er fraværende og på den måten unngås avbrytelser (Løkken & Søbstad, 2013, s. 61).

5 Resultat og drøfting av tre utvalgte episoder

I denne delen av oppgaven blir resultatene presentert for deretter å drøftes i lys av teorien som er knytt til problemstillingen. Vel vitende om at innholdet er et lite utsnitt av det som foregikk, og min forståelse og tolkning gjør praksisfortellingene subjektive. Antall barn varierer fra to til tre i de ulike episodene og beskrives med fiktive navn. Det brukes kursiv skrift på barnas nonverbale og verbale språk. Dette for å synliggjøre barnas atferd og deres nesten lydløse kommunikasjon.

5.1 Episode 1 «Stillhetens magiske fenomener»

Denne episoden danner grunnlaget for hvordan meditasjon som metode i formelle situasjoner kan gi barn en best mulig tilstedeværelse i nuet. Dessuten danner den grunnlag for drøfting rundt barnas muligheter til stillhet, avkobling og indre kontakt i en travel hverdag.

Dette var første dagen med meditasjon og det var kun Per og Beth som var med i «matrommet». De lå begge på gulvet med hvert sitt teppe over seg. For å kunne nå begge og gi dem vennlig berøring over neseryggen, øyebrynene, pannen, hodet, hendene og føttene var min plassering sittende mellom dem med ansiktet mitt vendt mot deres og med kort avstand oss imellom. Med min fulle oppmerksomhet og vekselvis berøring og massering lå begge barna ganske rolige. Beth *la sine føtter* i fanget mitt, der hun ble massert både under og oppå føttene samtidig som blikket mitt søkte Per som hadde funnet en liten tråd i teppe sitt. Han *lå helt i ro* og *holdt* tråden i fingrene sine og *flyttet* fingrene oppover og nedover tråden. Per *surret* den rundt pekefingeren, *tok* den av igjen, *strakk* i den gjentatte ganger. Blikket var *festet* på tråden hele tiden. Slik holdt han på en god stund, helt til han *tok* hele teppe over hode. Slik ble han *liggende* en stund, før han *trakk* teppe vekk fra ansiktet igjen. Han *gnidde* seg i øynene, *åpnet* munnen og *trakk* pusten godt. Samtidig som Per var opptatt med tråden, *tok* Beth sine føtter ut av mitt fang, *snudde* seg over på magen med ansiktet vendt fra meg. Hun *lå* halvveis oppreist og *støttet* seg på albue før hun *satte* seg opp på rumpen, med hode litt foroverbøyd. Denne gangen med ansiktet delvis *vendt* mot meg. Hun *gnidde* seg i øynene, så rente det tårer nedover kinnene samtidig som hun *sier pappa*. Hun ble løftet opp i fanget mitt samtidig som ordet pappa ble bekreftet. Hun *tok* armene sine rundt halsen min og mine armer favnet henne. Etter ca. 5 min *slapp* hun taket rundt halsen, men ble *sittende* med kroppen sin *lent* inntil min kropp. Både Per og Beth sin hendelse pågikk i 30 min.

5.1.1 Drøfting av «Stillhetens magiske fenomener»

I denne drøftingen trekkes det frem episoder fra «stillhetens magiske fenomen» som belyser ulike sider for hvordan meditasjon som metode kan bidra til balanserte barn.

På bakgrunn av innholdet både i Lov om barnehager (2005) og rammeplan for barnehagen (KD, 2017, s. 11-19) påpekes det at barna skal få bli kjent med egne og andres følelser, lære å ta vare på seg selv og få ro og hvile. Hvordan barnehagen skal innfri disse punktene kan tolkes i flere retninger. Meditasjon som metode kan på den ene siden oppleves som enda ett krav om organisert aktivitet som fratar barns muligheter for lek og utfoldelse. Det kan medføre at enda mer av barns barndom blir strukturert og barnehagepersonalet mister sitt fokus og sin emosjonelle tilgjengelighet i sin «overorganisering» i barnehagens hverdag (Sælebakke, 2015, s.28). Videre kan formell meditasjon forstås som at barn skal lære seg noen teknikker og lære å ha ett oppmerksomt nærvær (Binder, 2015, s. 61). Vil meditasjon som metode bli en ekstra påtvunget læring eller kan det ses på som nødvendighet i barnehagen? En nødvendighet for å gi barna pause fra en ellers så travel hverdag, der meditasjon kan ses på som en ny metode for barns avslapping, ro og hvile. Meditasjon kan bidra til at barn kan oppnå en indre dyp kontakt med seg selv og på den måten opprettholde sine nærværsevner (Sælebakke, 2015, s. 28).

Episoden fra «Stillhetens magiske fenomen» der Per og Beth er helt rolig i 30 minutter kan tolkes dit hen at det er en nødvendighet med avslapping og pause fra ytre påvirkninger og stimuli. Episoden viste at barna hadde behov for hvile selv om det var tidlig på dag (kl.10:00). Det kan peke mot at de trengte å hvile, hadde behov for å fordøye inntrykk og hente seg inn igjen (Sælebakke, 2015, s. 28). Hvorfor de trengte det kan ha sammenheng med dårlig nattesøvn, de var trøtte og slitne og fysisk sett trengte å hvile. Jeg fikk inntrykk av at stillheten bidro til at de klarte å lytte innover, komme i kontakt med sitt indre og tillot seg å uttrykke sine indre opplevelser som igjen kan resultere i balanserte barn (Vibe, 2008). Det kan også tenkes at barna justerte sin atferd utfra konteksten og forventninger fra omgivelsene (Bø, 2018, s. 20-21). Uansett bakgrunn kan det forstås at barna fikk en avkobling og muligens opplevde de indre balanse der deres uttrykksformer og handlinger ble verdsatt. I kjølvannet av dette kan det hende at personligheten deres ble styrket, som er en del av dannelsesprosessen (Bø, 2018, s. 252). Videre kan episoder fra «stillhetens magiske fenomen» tolkes dit hen at barnas atferd gjenspeilte deres evne til oppmerksomt nærvær eller tilstedeværelse i øyeblikket (Lund & Helgeland, 2016, s. 36). Dette kan medføre opprettholdelse av den medfødte naturlige tilstand, det å *være* (Vibe, 2008) som kan være betydningsfullt for barns vekst og utviklingsprosesser (Sælebakke, 2018, s. 28).

Barns utvikling og atferd skjer i et dynamisk vekselspill med mange og ulike påvirkningsfaktorer. Dette krever at personalet ser nødvendigheten av formell meditasjon som

metode i en sammenheng med Brofenbrenners utviklingsmodell (sitert i Bø, 2018, s. 22-23). Dette fordi påvirkningsfaktorene i noen tilfeller ligger på utsiden av barnet selv som kan forstås med Beth sine tårer samtidig som hun sa pappa (Bø, 2018, s. 21). Hvilke hendelser eller savn som ligger som bakgrunn for Beth sin atferd kan ikke forklares kun utfra meditasjonen, men må ses i sammenheng med en helhet. Beth sin atferd kan tolkes dithen at hun fikk uttrykke en følelse som i utgangspunktet gjerne kan ses på som tilsynelatende bagatellmessig. Hvis denne følelsen forblir undertrykt over tid kan det skje en opphoping og på sikt få konsekvenser både for henne, familie og nærmiljø, enten direkte eller indirekte. Dette fordi ulike bakgrunns forutsetninger tas med inn i nye situasjoner og opp opphoping av mulige undertrykte følelser kan ha betydning for barns utvikling og deres form for deltagelse i ulike situasjoner (Bø, 2018, s. 22).

I Per sitt tilfelle kan det forstås at tråden ble hans ytre fokus samtidig som den fungerte som støttende stilas. Hvor han klarte ved hjelp av tråden å finne ro og avslapping og ha ett oppmerksomt nærvær på sine bevegelser (Askland & Sataøen, 2013, s. 208). Det kan også tenkes at tråden var ytre forstyrrelser som gjorde han bevisst i tankene om hva som kunne gjøres av aktivitet. Uavhengig av hvilken bakgrunn trådens effekt hadde på Per kan det tenkes at Per dannet en relasjon til teppe fordi han ved senere observasjoner kun ønsket det gule teppe. Beth hadde også koblet dette ved at hun sa: *Per sitt* når hun bærer teppe inn på «matrommet» i en senere anledning. Det kan vises her at begge barna tar med seg sine tidligere erfaringer inn i nye situasjoner (Bø, 2018, s. 22).

5.2 Episode 2 «Det skjøre samspillet inntoning»

I denne episoden handler det om hvordan barn og voksne toner seg inn på hverandre utfra sin evne til oppmerksomt nærvær eller manglende sådan.

Etter at forberedelsene av rommet var gjort og teppene lagt på gulvet *la* Per seg på sin «faste» plass. Ida som var med for første gang *la* seg ved siden av Per. Deretter *la* Beth seg på sin «faste» plass. Ida *snudde* seg fra side til side *vender* hode mot Per og sier: *hehe*. Per svarer: *hehe* og *tok* teppe over hode og sier *bø*. Ida svarer *bø*. Min kommentar til dem var: *hør musikken, nå skal vi være stille*. De lå i ro og sa ingenting.

I mellomtiden hadde Beth *satt* seg på mitt fang. Per *satt* seg opp og Ida *tok* hånden sin på Per sin skulder. Per *reiste* seg og *gikk* bort og *la* seg på Beth`s plass som nå var ledig. Per *gnidde* seg i øyene, *åpnet* munnen og *trakk* pusten dypt og sier: *pappa hente meg*. Etter en stund

reiste Per seg igjen for så å *vandre* rundt i rommet. Beth *gjorde* det samme. De begynte å *klatre* i sofaen.

Ida *lå fortsatt* på gulvet men stadig i *bevegelse*. Hun *gnidde* seg i øynene, *åpnet* munnen og *trakk* pusten godt inn. Hun *tok* min hånd til og fra seg og sier *åååhhh* når det ble opphold i berøringen når min oppmerksomhet søkte Beth og Per sin lek i sofaen. *Vil du bli strøket på pannen, Ida?* Hun *nikket*. Med vennlig berøring på pannen *lå* hun i ro, *vender* hodet mot meg og sier *vondt* og *tar* seg på kneet. Stillongs og bukse ble brettet opp, sokkene ble tatt av og vennlig berøring og svak blåsing på kne og føtter ble gjennomført. I denne tiden *lå* hun helt i ro, *så* på meg helt til hun *tok* armene over hode og øynene sine.

5.2.1 Drøfting av «Det skjøre samspillet inntoning»

Det å være et menneske betyr å være i relasjon, som Buber påpeker (sitert i Binder, 2011, s. 25) for å bli ett *jeg* må det være ett møte med *du*. Dette påpeker også Vygotskji som mener at samhandling er utgangspunktet for tenking og språk (Askland & Sataøen, 2013, s. 196). Kvaliteten av samhandlingen handler om omgivelsenes evner til sensitiv inntoning (Sommer, 2014, s. 150). Dette perspektivet drøftes i lys av episoder fra «det skjøre samspillet inntoning».

I den første sekvensen av episoden forgikk det en interaksjon mellom Per og Ida. De responderte på hverandres utspill som kan fortelle noe om hvordan vurdering av egen atferd skjer. Her kan det forstås at de hadde en balanse i den ytre og indre oppmerksomheten, der de tok hensyn til omgivelsene, seg selv, men også til den andre (Vibe, 2008). Samspillet form bekrefter Mead sin speilingsteori der barna synes å tolke hverandres reaksjoner på seg selv og på den måten levde seg inn i hverandres oppfatninger. Dette kalles intersubjektivitet og andres svar internaliseres og er grunnsteinen for hvordan selvbilde og identitet bygges opp (Bø, 2018, s. 243). Denne hendelsen kan handle om det Stern (sitert i Sommer, 2014, s.150) kaller sensitiv inntoning fra omgivelsene. Barn har balanserte krav til hverandre og oppmerksomt nærvær, noe som er basis i anerkjennelsens form og påvirker barns dannelse (Bø, 2018, s. 252).

Barnas dannelse påvirkes også på bakgrunn av min kommentar om at de skulle høre musikken og være stille, men muligens på en annen måte. Fordi min kommentar kan forstås som manglende sensitiv inntoning på barnas samhandling og kan tolkes dithen at de ikke fikk verdsatt sine handlinger. På den måten kan det bidra til at personligheten deres svekkes (Bø, 2018, s. 252). Grunnen kan være en holdning eller behov fra min side at fokuset skulle være

på stillheten på bakgrunn av mitt oppdrag. I denne situasjonen ble barna rykket ut av øyeblikkets tilstedeværelse fordi mine prioriteringer var annerledes (Lund, 2015, s. 40). Det oppstod ingen nysgjerrighet og undring fra min side om hvordan dette samspillet kunne utviklet seg og hva som egentlig lå bak handlingen til Per og Ida (Barnehageloven, 2005). Videre kan denne hendelsen peke på at de justerte sin atferd utfra det sosiale miljøet selv om det ikke var konstruktiv og logisk for dem selv (Bø, 2018, s. 21). Når dette er sagt kan det også handle om at de forstod hva som ble forventet av dem i den gitte situasjonen, uten at kommentaren satt seg fast som en dårlig opplevelse.

Den skjøre inntoningen ble også synlig når Per reiste seg og så ut til å ignorere Ida da hun la hånden på skulderen hans. På den ene siden kan min kommentar være grunnen til at Per reiste seg og gikk fordi samhandlingen deres ble brutt. På den andre siden kan det være at han opplevde å bli forstyrret av Ida sine bevegelser. Det kan også være at Per var oppmerksom på hva som skjedde i hans indre og var bevisst egne følelser og behov. Dette kan være det som uløste hans valg ved å forlate plassen med Ida og legge seg på den ledige plassen til Beth (Lund & Helgeland (2016, s. 36). Det kan også tenkes at det var tankene som utløste Per sitt valg, at han ikke hadde kontakt med egne følelser og behov. I så tilfelle sammenfatter det med Descartes sitt dualistiske syn der det skilles mellom menneskenes mentale bevissthet og kropp (Vibe, 2008).

Ut fra Ida sin handling kan det tolkes at hun ønsket å ha Per ved sin side. Hvordan hennes indre bilder var er det kun hun som kan si noe om. Hun ble liggende på gulvet i 40 minutter og virket uanfektet av Beth og Per sin klatring i sofaen. Grunnen til det kan tolkes i flere retninger. Muligens opplevde hun å bli avvist av Per og trengte trøst av en signifikant annen. Det kan peke på at hun var usikker på å få innpass i gruppen sammen med Beth og Per eller hun var usikker på sine ferdigheter og kunnskaper til å mestre det å gå inn i gruppen (Gjørund & Huseby, 2015, s. 23-30). Dette fordi hun søkte min hånd for berøring ved behov og hennes atferd endret seg fra bevegelse til å ligge helt i ro. Det kan tenkes at hun hadde ett oppmerksomt nærvær, der hun kom i kontakt med sitt indre og ble bevisst et eventuelt velbehag. Noe som kan peke på at hun hadde klare meninger om hva hun trengte og ønsket. I denne situasjon kan det tenkes at hennes berøringsopplevelse internaliseres som noe godt (Ellneby, 1994, s. 26). Min inntoning kan forstås som sensitiv og bekreftende ovenfor Ida sine følelser og behov. Dette kan medføre at Ida opplevde en indre og ytre balanse i nærværets øyeblikk (Sælebakke, 2015, s. 27).

5.3 Episode 3 «Åh, se en sofa!»

I denne episoden handler det om hvilke effekter sofaen hadde for barna. Pedagogisk leder fulgte oss inn på «matrommet» den første dagen og kommenterte: «Åh, se en sofa!» den kan du sitte i. Hun henvendte seg til Per siden hun hadde ham på armen. Det skulle vise seg at sofaen fikk en betydning for barna gjennom alle observasjonene. Hver gang vi kom inn på «matrommet» gikk barna rett bort til sofaen, klatret oppi og satt seg på rumpen. Der satt de mens bordet og stolene ble plassert inntil veggen samtidig som disse objektene ble navngitt. Det kan tenkes at barnas oppmerksomhet på sofaen ble utløst av pedagogisk leder sin kommentar. Sofaen kan ses på som en ytre påvirkning.

Historien som nå belyses skjedde siste dagen av observasjonene og det var kun Beth og Per som var med. Barna *satt* seg i sofaens mens rommet ble klargjort. Når røkelsen ble tent sier Beth: *se røk*, ja se røyken svarte jeg. Hun strakk ut armen og gjorde små bevegelser med hånden. Etter at stearinlyset var tent ble teppene lagt på gulvet og det oppstod en verbal dialog mellom Per og meg. Han sier: *lalle, Per lalle*. Ja det kan du. *Nei, Per sitte*. Det er greit det, du kan sitte. *Ikke teppe*. Helt i orden ikke teppe.

Istedenfor å legge seg på teppene begynte de å klatre i sofaen. De klatret opp ved enden av sofaen og ned foran. Per holdt Beth på rumpen når hun *klatret* oppi. I en anledning der Per *stod* med en fot over kanten på enden av sofaen og prøvde å *klatre* oppi sier han: *Beth*. Beth *stod* på gulvet og gjorde ingenting. Per *kom* seg oppi sofaen, men ved seinere anledning *holdt* Beth han på rumpen og ryggen når han *klatret* opp i sofaen.

Ved behov kom de og satt seg i fanget mitt, noen ganger brukte de teppe, enten å sitte eller ligge på. Ved en anledning lå Beth på teppe og Per satt i sofaen. Per sier *Beth sofa*. Jeg svarte *Per du må vente litt, nå ligger Beth på teppe*. Straks etterpå *reiste* Beth seg og *klatret* oppi sofaen. Så begynte de på sin klatrerunde igjen.

Når leken pågikk fant jeg frem papir og blyant for å notere nøyaktig som mulig det som skjedde. Klatringen avsluttes, de *satt* nærme hverandre i sofaen og Per *holdt* hånden sin på ryggen til Beth samtidig som han sier *ååååå*, og Beth *satt* med foroverbøyd overkropp *senket* hode og øyner. Papir og blyant ble lagt på plass og leken startet igjen.

5.3.1 Drøfting av «Åh, se en sofa!»

I de foregående episodene har det handlet om barns evne i tilstedeværelse og ulike former av inntoning som kan ses på som formell meditasjon. I denne episoden handler det om barnas tilstedeværelse i det som Binder (2011, s. 63) kaller uformell meditasjon.

Sofaen hadde sin tiltrekningskraft på barna i ulik form for aktiviteter. Utfra uformell meditasjon ble Per sin atferd av fysiske utfordringer synlig for seg selv og andre. Det kan være at han henvendte seg til Beth for å få hjelp når han et øyeblikk stod fast. Muligens var det tankene som utløste hans henvendelse til Beth. Det kan også tenkes at Per forstod med hele seg at han trengte hjelp uten å skille mellom *jeget* og *kroppen* (Moser, 2013, s. 26). I så fall sammenfatter dette med Merleau-Ponty sitt syn (sitert i Løkken, 2013, s. 43-47) at menneskekroppen forstår umiddelbart før vi tenker at vi forstår. Dessuten kan det tolkes dithen at Per var konsentrert på sine kroppslige handlinger for å løse en utfordring når han ved første forsøk ikke fikk hjelp av Beth. I denne situasjon kan det handle om at Per hadde ett oppmerksomt nærvær og ble derfor bevisst hvordan han gjorde de ulike bevegelsene og på denne måten klarte å gjennomføre handlingen (Binder, 2011, s. 63).

Når Beth i neste omgang holdt Per på rumpen ble hun den kompetente andre og fungerte som støttende stillas for Per, og muligens var hun bevisst sine bevegelser (Askland & Sataøen, 2013, s. 208). Ved at Per holdt på rumpen til Beth forut kan dermed vise at han prøvde å fortelle Beth at dette ønsker jeg at du gjør med meg. Slik sett ble både Beth og Per ekte kroppssubjekter der de bevegde seg mot og av hverandre. Det kan være at Beth holdt på rumpen til Per av empati og forståelse av at han trengte hjelp og etter hvert forstod sin funksjon. Slike situasjoner er en del av dannelsesprosessen (Løkken, 2013, s. 45).

Kommunikasjonens form mellom Beth og Per kan også ses i sammenheng med gruppedynamikken. En gruppe på to, kalt dyade, kan kjennetegnes med unik og kraftfull interaksjon og på denne måten kan dynamikken bli mer intens (Forsyth, 2010, s. 3). Det kan utspille seg ulike roller mellom dem enten med symmetri eller komplementært. Utfra Per og Beth sine handlinger i samspeilet kan det tyde på at Per er den mest aktive og dominerende i forhold til Beth (Gjørund & Huseby, 2016, s. 33). I Beth sine handlinger kan det tenkes at hun til tider var den passive da hun i store deler gjorde det Per gjorde. Hun holdt på rumpen til Per etter at han hadde vist henne hvordan og bedt henne om hjelp. Ved seinere anledning reiste hun seg fra teppe og gikk bort til sofaen der Per var. Dette skjedde etter at Per hadde sagt: *Beth, sofa*. På den ene siden kan det tolkes at Beth ikke var i balanse med sitt indre og ytre da hun reiste seg fra teppe kort tid etter at kommentaren fra Per ble gitt. Hun kan på denne måten fjerne seg fra væren på bakgrunn av sin handling, men samtidig være bevisst sine bevegelser (Vibe, 2008). På den andre siden kan det forstås at hun var i indre kontakt med seg selv fordi hun ønsket å leke i sofaen og ikke ville ligge på teppe lengre og dermed hadde hun en indre og ytre balanse.

Min kommentar til Per om at han måtte vente fordi Beth nå lå på teppe kan tolkes i flere retninger. Ut fra mitt ståsted om forventet atferd i konteksten kan det ses på at Beth sin atferd var «riktig», og Per sin atferd var «feil», og ønsket dermed at Beth skulle fortsette å ligge på teppe. Det kan også tenkes at beskjeden til Per ble gitt på bakgrunn av mine tolkninger av hans atferd som kunne oppleves dominerende (Gjøsund & Huseby, 2016, s. 33). I dette perspektivet kunne språket brukes for å påvirke en atferd uavhengig av bakgrunn. Dette kan også trekkes inn i Per sin kommentar på den måten at Beth sin atferd ikke samspilte med det Per forventet ut av konteksten, sine behov og ønsker (Bø, 2018, s. 20-21).

Det som skjedde når jeg tok frem papir og blyant belyser mange aspekter av samspillet form i de ulike interaksjonene. Per holdt Beth på ryggen samtidig som han sier *åååå*. Beth satt med foroverbøyd kropp, senket hode og øyner. Slik jeg forstod denne hendelsen kunne det virke som at Per var irritert. Dette forstås på bakgrunn av Per sitt tonefall. Per hadde muligens en indre kontakt og oppmerksomhet og lot følelsen sin være akkurat slik han opplevde den og sa fra på sin måte (Binder, 2011, s. 63). Ulempen var at Beth på en måte fikk kjenne Per sin mulige irritasjon fordi det virket som om han holdt henne nede. Beth gjorde ingen ytre motstand, og det kan fortelle noe om gruppedynamikken der hun innordnet seg en rolle ovenfor Per (Gjøsund & Huseby, 2015, s. 33). Hennes atferd handler eventuelt om manglende erfaringer med emosjonell tilstedeværelse fra voksne som kan vise seg i tristhet (Lund, 2015, s. 39). I den aktuelle situasjonen kan det tolkes at hun på likhet med Per gav uttrykk for sin følelse på sin måte og på den måten hadde ett oppmerksomt nærvær.

Når papir og blyant ble lagt vekk begynte Beth og Per på sin klatrerunde igjen. På den ene siden kan det tenkes at begge hadde ønske om å bli sett på når de klatret da dette kan gi dem bekræftelser på deres prestasjoner som igjen kan påvirke deres følelsesreaksjon (Gjøsund & Huseby, 2015, s. 23). På den andre siden kan hendelsen vise og forstås at min psykiske tilstedeværelse hadde stor innvirkning og påvirkning på Per og Beth sin atferd og deres samspill. Dette krever fra min side å være bevisst egen atferd og hvordan handlingene muligens påvirker barnas atferd, samspill eller manglende sådan (Lund, 2015, s. 39). I denne hendelsen kan det tolkes at papir og blyant ble ytre forstyrrelser som fratok barna min oppmerksomhet. Det ble tydelig at selv i et rolig og lavt tempo trenger ikke barna oppleve den voksnes tilstedeværelse.

6. Konklusjon

Målet med denne undersøkelsen har vært å finne svar: På hvilken måte kan meditasjon som metode bidra til å opprettholde barns nærværsevne i barnehagen og hvordan blir dette synlig i deres atferd?

I denne bacheloroppgaven er barns atferd belyst i regi av formell meditasjon, beskrevet som praksisfortellinger som ble analysert, tolket og drøftet. Datainnsamlingsmetoden jeg har benyttet er deltakende observasjon med tre barn i barnehagen. I hvilken grad jeg kan si at jeg har funnet svar på problemstillingen kan imidlertid være uklart.

På den ene siden er antall observasjoner for få til å kunne si noe om hvordan dette ville utviklet seg. Det er heller ingen kontrollgruppe å sammenligne med. Gruppesammensetningen har også betydning i forhold til barns relasjoner, påvirkning og innvirkning på hverandre. Det kan også tenkes at resultatene hadde vært annerledes om gruppesammensetningen og gruppedynamikken hadde vært annerledes. Laboratorieobservasjoner blir kritisert for sin kunstige situasjon og det vil være vanskelig å si om barn tar med seg noe av sin erfaring ut i det allmenne. Det er også vanskelig å si noe om hva de egentlig opplevde på sin innside, og dermed å si noe om hvordan meditasjon eventuelt har ført til opprettholdelse av barns nærværsevne. Funnene og hvordan jeg har tolket de blir subjektive utfra hva som sanses av meg, med bakgrunn i teori, erfaringer og mitt fokus. Dessuten ble det ytre forstyrrelser i gruppen ved at to av fire ganger var det kun to av tre barn som deltok.

På den andre siden har observasjonene gitt meg mye innsyn i barns atferd, gruppedynamikk og deres ulike uttrykksformer i ulike hendelser. Funnene viser at barn responderer ulikt utfra ulike dager. Variasjoner fra 30 – 40 min avslapping til nesten ingen avslapping har nettopp dette gitt meg verdifull kunnskap om barna i denne undersøkelsen. Selv med store variasjoner i barnas atferd de ulike dagene var det tydelig at de nøy å ligge på gulvet med lett berøring fra meg utfra sitt behov. Dette kan tyde på at avkobling var noe de trengte og hadde behov for. Arbeidet med meditasjon i barnehagen har vært en god metode for å gi barn litt pause fra mange inntrykk, høyt aktivitetsnivå og erfare stillheten. Samtidig mener jeg å ha innfridd noen av styringsdokumentenes krav med formell meditasjon. Det at jeg har sett funn fra undersøkelsen i lys av relevant teori vil også kunne bidra til at observasjonene kan antas å være troverdige.

Med utgangspunkt i dette kan jeg konkludere med at meditasjon som metode kan bidra til økt kunnskap om barns behov for avslapping og hvile. Samtidig kan det bidra til at barna får

bekreftelse og blir bevisst sitt eget indre og ha ett oppmerksomt nærvær. De får erfaring og opplevelser med stillhetens form og samlet kan meditasjon bidra til balanserte barn i dannelsesprosessen.

Det er absolutt av interesse å kunne undersøkt barns atferd i formell meditasjon over tid. Noe som kunne blitt implementert i årsplanen for på den måten fått meditasjon i strukturerte former. Det understrekes at god og brei kunnskap om hva meditasjon er kan være av betydning for barns opplevelser og hvilke erfaringer de får med seg. Dessuten er sensitiv inntoning fra de voksne essensielt for hva og hvordan barns atferd utspiller seg under meditasjonen.

7. Litteraturliste/kilder

- Askland, L., & Sataøen, S. O. (2013). *Utviklingspsykologiske perspektiver på barns oppvekst* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Barnehageloven. (2005). *Lov om barnehager av 17. juni 2005 nr. 64*. Hentet fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64>
- Bergsland, M. D., & Jæger, H. (2014). Bacheloroppgaven. I M. D. Bergsland, & H. Jæger (Red.), *Bacheloroppgaven i barnehagelærer utdanningen* (s. 51-88). Oslo: Cappelen Damm AS.
- Binder, P-E. (2011). *Et oppmerksomt liv: Om relasjon, kropp og nærvær i eksistensen psykologi*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Busch, T. (2013). *Akademisk skriving for bachelor- og masterstudenter*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Bø, I. (2018). *Barnet og de andre: Nettverk som pedagogisk og sosial ressurs*. (5.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (u.å.). *Jon Kabat-Zinn Founding Executive Director of the Center for Mindfulness*. Hentet 12. desember 2018 fra <https://www.umassmed.edu/cfm/about-us/people/2-meet-our-faculty/kabat-zinn-profile/>
- Christoffersen, L., & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetoder for lærerutdanningen*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Dahlberg, G., Moss, P., & Pence, A. (2002). *Fra kvalitet til meningsskaping - morgendagens barnehage*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Ellneby, Y. (1994). *Hvis du ikke tar på meg så dør jeg*. Oslo: Pedagogisk Forum.
- Forsyth, D. R. (2010). *Group Dynamics*. (5. utg.). Belmont: Wadsworth Publishing Company.
- Forvaltningsloven. (1976). *Lov om behandlingsmåten i forvaltningssaker*. Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1967-02-10>
- Friislund, M. (2017, 16. oktober). *Meditasjon kan endre hjernen din*. Hentet 12. desember fra <https://illvit.no/mennesket/hjernen/meditasjon-kan-endre-hjernen-din>

- Gjørund, P., & Huseby, R. (2015). *To eller flere: Basiskunnskaper i gruppepsykologi*. (4.utg.). [Oslo]: Cappelen Damm.
- Gotvassli, K-Å. (2013). *Boka om ledelse i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?: innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. (3. utg.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Kibsgaard, S., & Sandseter, E. B. H. (2013). Bevegelseslek i barnekulturen, tradisjoner og kulturelt mangfold. I E. B. H. Sandseter., T. L. Hagen., T. Moser (Red.). *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (s. 65-80). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for innholdet i og oppgavene til barnehagen*. Hentet fra <https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagen-bokmal2017.pdf>
- Kvittingen, I. (2018, 9. februar). *Du blir neppe et bedre menneske av å meditere*. Hentet 12. desember 2018 fra <https://forskning.no/forebyggende-helse-helse-ny/du-blir-neppe-et-bedre-menneske-av-a-meditere/290146>
- Lund, I. (2014). *"De er jo bare barn": Om barnehagebarn og mobbing*. Oslo: PEDLEX Norsk Skoleinformasjon.
- Lund, I., & Helgeland, A. (2016). *Mobbing i barnehagen: Anerkjennelse som forebygging*. Oslo: Pedlex.
- Ludwig, D.S., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in Medicine. *Jama*, 300(11), 1350-1352. doi: 10.1001/jama.300.11.1350
- Løkken, G., (2013). Bevegelse er mening. I E. B. H. Sandseter., T. L. Hagen., T. Moser (Red.). *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (s. 43-52). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Løkken, G., & Søbstad, F. (2013). *Observasjon og intervju i barnehagen* (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Moser, T. (2013). Barns kroppslighet som del av barnehagens helhetlige dannelsesoppdrag. I E. B. H. Sandseter., T. L. Hagen., T. Moser (Red.). *Kroppslighet i barnehagen:*

- Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (s. 22-42). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Nordahl, M. (2017, 16. September). *Slik ble studentene mindre strenge mot seg selv*. Hentet 12. desember 2018 fra <https://forskning.no/stress-depresjon-barn-og-ungdom-psykologi/2017/09/kurs-i-selvmedfoelse-ble-en-takkevekker>
- Postholm, M. B., & Jacobsen, D. I. (2011). *Læreren med forskerblikk: Innføring i vitenskapelig metode for lærerstudenter*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Reymert, J. (2013). Oppmerksomt til stede. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 133(14), 1442-1444. doi: 10.4045/tidsskrift.13.0738
- Sharma, H. (2015). Meditation: Process and effects. *An International Quarterly Journal of Research in Ayurveda*, 36(3), 233-237. doi: 10.4103/0974-8520.182756
- Sommer, D. (2014). *Barndomspsykologi: Små barn i en ny tid* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Steenstrup-Duch. A. (2010, 6. Mars). *Meditasjon skaper bølger*. Hentet 12. desember 2018 fra <https://gemini.no/2010/03/meditasjon-skaper-bolger/>
- Sælebakke, A. (2015). *Barn i balanse - nærvær og empati i barnehagen*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Terjestam, Y. (u.å.). *Barn i balanse*. Hentet 12. desember 2018 fra <http://drommenomdetgoda.se/forskning/barn-i-balans-i/>
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Vibe, M. de (2008). *Oppmerksomhetstrening (OT) og Stressmestring*. Hentet 12. desember 2018 fra <https://www.fhi.no/globalassets/kss/filer/seksjonsvis-inndeling2/seksjon-for-kvalitetsutvikling/oppmerksomhetstrening-og--stressmestring.pdf>
- Vigsnes, E. (2018, 19. september). *Stress i barnehagen er verst for de minste*. Hentet 12. desember 2018 fra <https://www.forskningsdagene.no/artikler/stress-i-banasrnehagen-er-verst-for-de-minste!t-2367>

Vygotsky, L. S. Cole M., John-Steiner V., Scribner S. and Souberman E. (Red.). (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

8. Vedlegg

Vedlegg 1 - Samtykkeerklæring

Forespørsel om deltakelse i bachelorstudiet

Bakgrunn og formål

Jeg er tredje års barnehagelærerstudent på Høyskolen på Vestlandet og skal denne høsten skrive bacheloroppgave. Tittelen er «Det har vi ikke tid til, det er så mye vi skal lære» og omhandler hvordan en kan bruke meditasjon/oppmerksomt nærvær sammen med barna. Dette for å gi barna pause fra ytre stimuli og styrke deres evne til oppmerksomt nærvær i nuet. For å finne data til studien ønsker jeg å ha deltagende observasjon. Fokuset vil være å observere barnets atferd i en gitt aktivitet der ro og avslapping vil være essensielt.

Min problemstilling er

På hvilken måte kan meditasjon som metode bidra til å opprettholde barns nærværevner i barnehagen og hvordan kan dette bli synlig i deres atferd?

Hva vil det innebære for ditt barn å delta i studie

Fokuset i observasjonene vil være hvordan barna forteller med sitt nonverbale/verbale språk om hva de syns om aktiviteten. Aktiviteten foregår på dagtid i barnehagens lokaler i små grupper (max. 3 barn i gruppen). I samarbeid med barnehagen ønsker jeg å få lagt inn faste dager og faste tider til aktiviteten. Aktiviteten vil vare i ca. 20 min hver gang, der jeg håper å få til 4 samlinger. I observasjonene bruker jeg skriftlige notater. Datamaterialet som blir samlet inn vil bli analysert og fortolket. De som deltar i aktiviteten vil bli anonymisert, og alle opplysningene blir behandlet konfidensielt. Slik at både barn og barnehage er ugjenkjennelig i den ferdige bacheloroppgaven. All informasjon vil bli slettet og makulert når bacheloroppgaven er ferdig sensurert.

Det er frivillig for dere å si ja på barnets vegne. Dere kan når som helst velge å trekke barnet ut av aktiviteten uten å måtte oppgi noen grunn for dette. Informasjonen om barnet vil da bli slettet.

Ønsker du/dere at barnet skal delta i forskningsobservasjonene er det fint om du underskriver vedlagt samtykkeerklæring og sender den til meg snarlig. Dersom du/dere har spørsmål eller trenger ytterligere informasjon er jeg tilgjengelig på telefonnummer 97130370 eller på e-post: torunn.eikas@sklbb.no

Vennlig hilsen

Torunn Eikås

Samtykkeerklæring

Jeg/vi har mottatt informasjon om studien om meditasjon/oppmerksomt nærvær brukes som metode for å gi barnet pause fra ytre stimuli og å styrke deres evne til oppmerksomt nærvær i nuet. Jeg /vi er villig til å la barnet bli observert i den gitte aktiviteten, og jeg/ vi samtykker i at den innsamlende informasjonen inngår i analyser som danner basis for bacheloroppgaven.

Dato:.....

Signatur: