



Høgskulen  
på Vestlandet

# BACHELOROPPGAVE

Én for alle – alle for én

One for all – all for one

**Kandidatnummer 509**

Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett

Barnehagelærer

Veileder: Synnøve Endal Andersen

1. Juni 2020

Antall ord: 9900

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, § 12-1.

## Sammendrag

I dette forskningsprosjektet er det forsøkt å finne ut av hva de ansatte i barnehagen legger i begrepet livsmestring og hvordan de arbeider for at barna skal oppnå livsmestring i hverdagen. Samtidig er det satt lys på om det er ulike oppfatninger av begrepet ut ifra de ansattes akademiske bakgrunn. Bakgrunnen for oppgaven er spesielt knyttet til den nye Rammeplanen (2017) og Stortingsmelding §28 (Kunnskapsdepartementet, 2016) *Fag – Fordypning – Forståelse – En fornyelse av Kunnskapsløftet*, hvor livsmestring trekkes frem som et sentralt begrep. Metoden som er benyttet for å finne svar på oppgavens problemstilling er telefonintervju. Videre er det benyttet et fenomenologisk og hermeneutisk perspektiv i drøftingen. For å få en grundigere forståelse av begrepet drøftes funnene i empirien opp mot relevant teori for temaet. For å oppnå livsmestring må barna oppleve trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd, samt forebygging av krenkelser og mobbing (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 11). Denne oppgaven vil forhåpentligvis belyse utfordringer samt det gode arbeidet som allerede blir gjort i barnehagen knyttet til begrepet livsmestring og psykisk helse.

## Abstract

In this research project, an attempt has been made to figure out the kindergarten staffs perception of the concept of life coping and how they work for the children to achieve life-coping in everyday life. At the same time, it has been highlighted whether the employees have a different understanding of the term depending on their academic background. The background for the thesis is particularly related to the new framework for norwegian kindergartens (2017) and the report from the norwegian parliament §28 (Ministry of Education, Science and Culture 2016) Subject - Specialization - Understanding - A renewal of the Knowledge Promotion, where life mastery is highlighted as a central concept. The method used to find answers to the issue of this thesis is telephone interviews. Furthermore, a phenomenological and hermeneutic perspective has been used in the discussion. To gain a deeper understanding of the concept, the findings in the empirical study are discussed in relation to the relevant theory for the topic. To achieve life skills, children must experience well-being, joy of life, mastery and a sense of self-worth, as well as prevention of offenses and bullying (Directorate of Education, 2017, p. 11). This assignment will hopefully illuminate challenges as well as the good work that is already being done in the kindergarten in connection with the concept of life management and mental health.

## Innholdsfortegnelse

Sammendrag .....	1
Abstract .....	1
1. Innledning.....	4
1.1 Begrunnelse for valg av problemstilling .....	4
1.2 Problemstilling .....	4
1.3 Oppgavens oppbygging og avgrensing .....	4
2. Teoretisk grunnlag.....	5
2.1 Livsmestring.....	5
2.1.1 Livsmestring i barnehagen .....	5
2.2 Trygghet og tilknytning.....	6
2.2.1 Speiling og holdende miljø.....	6
2.2.2 Trygg base .....	7
2.2.3 Teori om selvet.....	8
2.3 Psykisk helse hos barn.....	9
2.3.1 Psykiske utfordringer.....	9
2.3.2 Salutogenese .....	10
2.3.3 Resiliens .....	11
2.4 Kvalitet i barnehagen.....	12
3. Metode.....	12
3.1 Kvalitativ metode .....	13
3.2 Intervju .....	14
3.3 Valg av informanter.....	14
3.3.1 Assistent A .....	14
3.3.2 Assistent B.....	15
3.3.3 Barnehagelærer A.....	15
3.3.4 Barnehagelærer B .....	15
3.4 Etske hensyn og kildekritikk .....	15

4. Empiri.....	16
4.1 Kunnskap og kompetanse om livsmestring.....	16
4.1.1 Assistentene.....	16
4.1.2 Barnehagelærerne.....	17
4.2 Styringsdokumenter og tiltak .....	18
4.2.1 Assistentene.....	18
4.2.2 Barnehagelærerne.....	19
5. Drøfting .....	20
5.1 Kunnskap og kompetanse og begrepet livsmestring .....	21
5.1.1 Informantenes forståelse av begrepet livsmestring .....	21
5.1.2 Personlig kunnskap.....	21
5.1.3 Psykisk helse i barnehagen.....	22
5.1.4 Utjevne sosiale forskjeller .....	22
5.2 Styringsdokumenter og tiltak .....	23
5.2.1 Rammeplan for barnehage.....	23
5.2.2 Kompetanseheving av det pedagogiske arbeidet.....	24
5.2.3 Barnehageloven og FN's barnekonvensjon.....	24
5.2.4 Tiltak for å sikre trygghet og tilknytning.....	24
5.2.5 Tiltak mot mobbing .....	25
5.2.5 Tverrfaglig samarbeid .....	25
6. Oppsummering og avslutning .....	25
Bibliografi .....	27
Vedlegg .....	29
Informasjonsskriv til barnehagen .....	29
Intervjuguide .....	32

## 1. Innledning

### 1.1 Begrunnelse for valg av problemstilling

Det er i dag et økt fokus på psykisk helse i befolkning, dette viser også kunnskapsdepartementet (2016) ved å trekke frem begrepet livsmestring som en viktig del av kunnskapsløftet innenfor skole og barnehage. Psykisk sykdom koster Norge 185 milliarder kroner per år. Det er en tredel mer enn alle kreftsykdommene til sammen, en tredel mer enn alle hjerte-karlidelsene til sammen, like mye som vi investerte i olje og gass i 2017 og like mye som det står inne på Folketrygdfondet i 2018 (Holte, 2018). Fra et økonomisk synspunkt gjør dette at Norge burde ha satsset på forebygging av psykiske sykdom for lenge siden. Fra et menneskelig ståsted kan man se psykisk helse som en direkte kobling til livsmestring. Den mest effektive og virkningsfulle måten å behandle psykiske utfordringer på er ved forebygging (Holte, 2018). Det gjør at barnehagen står i en sentral posisjon for dette arbeidet. I arbeidet med bacheloroppgaven var det viktig for meg å fordype meg i et tema som jeg er oppriktig interessert i og brenner for. Det jeg ønsker å finne ut gjennom denne oppgaven er om alle som arbeider i barnehagen oppfatter og arbeider med livsmestring ut fra føringene til styringsdokumentene og hva teori på området trekker frem som viktige punkter. Eller om hver ansatt jobber ut ifra sin personlige oppfatning av hva begrepet livsmestring innebærer.

### 1.2 Problemstilling

I denne oppgaven ønsker jeg å kartlegge personalets kunnskap og kompetanse rundt begrepet livsmestring i barnehagen. Er dette i tråd med styringsdokumentene og relevant teori på området? I tillegg ønsker jeg å finne ut av om det er noe forskjell på de ansatte med- og uten høyere utdanning. Derfor har jeg utarbeidet denne problemstillingen:

*«Hva legger personalet i begrepet livsmestring, og hvordan arbeider barnehagen for at barna skal oppnå livsmestring i hverdagen?».*

### 1.3 Oppgavens oppbygging og avgrensning

Oppgaven er delt inn i seks kapitler. Teorien er avgrenset til å gjelde det som er relevant for oppgavens problemstilling samt undersøkelsene som er gjort. Funnene i empirien bygger på fire kvalitative telefonintervju. Empirien er videre drøftet opp mot teori og egne kunnskaper for å besvare problemstillingen. Avslutningsvis oppsummeres empiri og konklusjon.

## 2. Teoretisk grunnlag

Teori er et verktøy for å bedre forstå fenomener i verden vi lever i. Det er derfor viktig å ta utgangspunkt i flere teorier som kan utfylle hverandre, og samtidig vite at en teori ikke kan forklare alle aspekter ved et fenomen (Askland & Sataøen, 2016, s. 36).

### 2.1 Livsmestring

Livsmestring er et begrep som i de senere årene hyppig refereres til i ulike styringsdokumenter for barnehagesektoren. Enkelte mener at livet ikke er noe barna skal lære seg å mestre, men at livet skal leves. Drugli og Lekhal (2018, s. 29) trekker frem at det ikke trenger å være en motsetning, da et godt liv for små barn som leves her og nå, også vil være det som ruster dem i å håndtere det livet har å by på senere. Livsmestring ble først introdusert i skolesammenheng, men fokuset i denne oppgaven vil primært handle om livsmestring i barnehagen. Ut ifra den nye Læreplanen for grunnskolen skal livsmestring og folkehelse være et tverrfaglig tema som er gjennomgående i skolehverdagen (Kunnskapsdepartementet, 2016). Stortingsmeldingen tydeliggjør at livsmestring handler om at alle barn skal oppleve trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd. Videre vektlegges livskvalitet og tilhørighet gjennom deltagelse i et sosialt og faglig fellesskap. Det beskrives slik at deltakelse og tilhørighet vil redusere risikoen for sosiale og psykiske problemer. Gode helsevalg, basert på kunnskap, både når det gjelder psykisk og fysisk helse, er også fremhevet. Livsmestring skal i skolen ses i sammenheng med utvikling av skolefellesskapet, elevenes psykososiale miljø og arbeidet mot mobbing (Drugli & Lekhal, 2018, s. 30). I forbindelse med presentasjonen av stortingsmeldingen ble livsmestring omtalt som kunnskap som bidrar til at barn forstår seg selv og kan ta gode valg i livet. Videre skal livsmestring ruste barn og unge til å fungere godt i et samfunn der mange opplever betydelig press. Her ble god psykisk helse fremhevet som den viktigste byggesteinen for å fremme livsmestring (Drugli & Lekhal, 2018, s. 29).

#### 2.1.1 Livsmestring i barnehagen

Livsmestring og helse er beskrevet under barnehagens verdigrunnlag i Rammeplanen (2017, s. 11). Barnehagens rolle som en helsefremmende og forebyggende arena som skal bidra til å utjevne sosiale forskjeller, blir fremhevet. Også i barnehagen vektlegges dermed både de individuelle og det samfunnsmessige perspektivet på livsmestring. Det beskrives videre at livsmestring omhandler barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd, samt forebygging av krenkelser og mobbing (Drugli & Lekhal, 2018, s. 30). Livsmestring handler om de positive kreftene som fremmer barnas behov, men også om å skjerme barna mot forhold som fratrar dem ressurser (Drugli & Lekhal, 2018, s. 31). I Rammeplanens (2017, s.

11) beskrivelse av livsmestring rettes det videre fokus mot å forebygge forhold som påfører barn sårbarhet og belastninger.

## 2.2 Trygghet og tilknytning

Under barnehagens formål og innhold i Rammeplanen (2017, s. 19) står det at: «*Omsorg er en forutsetning for barnas trygghet og trivsel, og for utvikling av empati og nestekjærlighet*». Vi kan definere tilknytning som et følelsesbånd som knytter barnet til en eller flere personer (Askland & Sataøen, 2016, s. 61). Tilknytning er viktig for videre utvikling på alle områder. Tilknytning er en form for selvopplevelse som blir regulert av følelser overfor andre, fysisk nærhet, trygghet og gjensidige opplevelser mellom en selv og andre (Askland & Sataøen, 2016, s. 62). En trygg tilknytning gir barnet frihet til å kunne utforske, men det å være avhengig av den andre vil bety at tilknytningen er utrygg. Tre faktorer ser ut til å være særlig viktige i tilknytning som en relasjonsprosess: sensitiviteten omsorgsgiverne viser overfor barnets emosjonelle uttrykk, barnets temperament og omsorgsgivernes barndomserfaringer (Askland & Sataøen, 2016, s. 63). Det er funnet sammenheng mellom tidlig trygg tilknytning og motstandsressurser gjennom livet, noe som betyr at emosjonell nærhet i form av trygge tilknytningsrelasjoner er av særlig betydning for små barn. Mennesker med et trygt tilknytningsmønster synes å se på seg selv som bedre i stand til å takle stress og motgang enn andre. De vil videre være i bedre stand til å søke konstruktiv støtte fra andre når de møter motgang, fordi de har erfart at det fungerer godt (Drugli & Lekhal, 2018, s. 23). Det er ikke noe som tyder på at barnet tar skade av å ha flere tilknytningspersoner, tvert om kan det virke som om de ulike relasjonserfaringene barnet får, gir grunnlag for større sosial og emosjonell kompetanse (Askland & Sataøen, 2016, s. 71). Sommer viser til at barn tidlig viser at de har kapasitet til «flerpersonell tilknytning», og at barn med slik tilknytning viser mindre angst i fremmedsituasjoner enn barn med en mer «eksklusiv» morstilknytning. Barnet er altså et aktivt utvelgende subjekt i sin egen tilknytningsprosess (Askland & Sataøen, 2016, s. 72).

### 2.2.1 Speiling og holdende miljø

Winnicott og andre objektrelasjonsteoretikere mener at den nyfødte ikke har noen følelse av et eget selv, men at selvet gradvis vokser frem i løpet av de første tre-fire leveår. Videre sier han at barnet må få anledning til å internalisere en opplevelse av selv å ha blitt sett, verdsatt, fått respons på det det har gjort eller vist seg fram som for å kunne se seg selv. Denne formen for samspill blir kalt speiling. Ved at barnet blir verdsatt med kjærlighet er dette måter som barnet også verdsetter hos seg selv. Barnet ser gjennom budskapene som den voksne sender med stemme, blikk, kropp og ansikt, at andre setter pris på det, at det blir godtatt og elsket alle

disse bildene som barnet tar inn, blir gradvis bygd inn i barnets eget bilde av seg selv. Slik fungerer omsorgspersonene som speil for barnet i en gradvis og kontinuerlig oppbygging av egen selvoppfatning. Det er avgjørende at omsorgspersonene klarer å ta imot både positive og negative følelser for barnet. Det er også avgjørende at barnet forstår sammenhengen i de signalene som blir sendt ut. Det vil si at det må være et system i signalene, de må ikke se slik ut en dag og en helt annen karakter neste dag. Det å ikke få signal i det hele tatt er den verst tenkelige situasjonen (Askland & Sataøen, 2016, s. 59). Det primære i en «god nok» relasjon er at barnet helt fra fødselen og videre i oppveksten får en følelse av det å være og av at noe er, og at dette noe er godt. Følelsen av å være gjør at vi ser på barnet som en vital person som søker mot andre mennesker. Det viktigste med relasjonen mellom omsorgspersonen og barn i den første levetiden er at den er der, ikke hvordan den er. Winnicott bruker det engelske ordet «holding» for å karakterisere hva som ligger i begrepet «god nok» omsorgsgiver. Det vil si at miljøet omkring barnet skal være holdende. Et slikt miljø holder på barnets perspektiv, har emosjonell nærhet og utsetter gjerne sine egne behov til fordel for de behovene barnet har. Et slikt miljø er sensitivt for barnets modning, det forandrer seg i takt med barnets vekst og stivner ikke i rutiner og stell. Winnicott bruker termen «godt nok» samspill eller «god nok» relasjon for vise at ingen relasjon er hundre prosent perfekt, men for at samspillet skal være «godt nok», må det inneholde flere gode enn dårlige opplevelser (Askland & Sataøen, 2016, s. 61).

### 2.2.2 Trygg base

Bowlby observerte tilknytningsatferd og tilknytningsreaksjoner også i andre relasjoner enn mellom mor og barn, og mente at det må ligge noe mer enn biologi til grunn for tilknytningen. Studier av institusjonsbarn viste at det å sørge for barnas biologiske behov ikke er nok, det ligger også følelsesmessige, psykologiske prosesser til grunn for tilknytning. Bowlby ser på dyaden, omsorgsperson-barn, som en forutsetning for god tilknytning. Poenget er at det er den samme personen som står for kontinuitet i samhandlingen. Det vil si at barnet møter et samspillmønster som det etter hvert kjenner igjen. Barnet kan være en del av ulike dyader, og vil ikke ha problem med å skille dem om samspillet går over tid. På grunnlag av erfaringene danner barnet en indre modell av den emosjonelle kontakten. Den indre modellen styrer de forventningene barnet har til seg selv og omgivelsene. Barnets selvoppfatning er en speiling av det emosjonelle engasjementet som omsorgspersonen tar med seg i samspillet (Askland & Sataøen, 2016, s. 64). Barnet erfarer at omsorgspersonen har positive og negative sider, og slik blir strukturene i den indre modellen etter hvert mer komplekse. Den indre modellen blir



styrende for hvordan barnet tar initiativ i relasjonen. De indre bildene barnet utvikler det første leveåret, mener Bowlby er svært stabile. Senere i livet vil barnet bruke disse modellene som utgangspunkt for tilknytning til andre, til kamerater og livspartnere. At et barn er tilknyttet, vil si at det er disponert til å søke nærhet til og kontakt med en bestemt person. Bowlby skiller mellom tilknytningsaterd og varig tilknytning. Tilknytningsatferd kan barnet vise overfor mange mennesker, mens varig tilknytning skjer med de nærmeste personene. Det finnes altså et hierarki av tilknytningspersoner i barnets verden, primære og sekundære. Om barnet opplever ubehag, vil det helst ha den primære omsorgspersonen hos seg dersom det får velge. Et barn som ikke skiller mellom primære og sekundære tilknytningspersoner kan ha, slik Bowlby ser det, alvorlig mental forstyrrelse. En sentral faktor i tilknytningsprosessen er det Bowlby kaller en trygg base. Tilknytningsobjektet er en person som barnet opplever som en sikker og trygg tilknytningsperson, en person som er varm, tilgjengelig, responsiv, lydhør og sensitiv. Etter hvert opplever barnet denne basen som et sted det kan vende tilbake til for å få påfyll av nærhet, kjærlighet, oppmerksomhet og trøst. Veien fram hit forutsetter både at barnet har et mentalt bilde av omsorgspersonen, selv om han er fraværende, og at barnet kan utsette «påfyllet» til omsorgspersonen er tilgjengelig (Askland & Sataøen, 2016, s. 65).

### 2.2.3 Teori om selvet

Sterns teori om selvet. Selvutvikling er en prosess der den gjensidige relasjonen mellom barnet og andre er det sentrale. Relateringsområdene som Stern trekker opp, det vil si de psykososiale rommene en gjennomarbeider livstemaene i, er ikke avgrenset til sped- eller småbarnsalder, men er områder som er aktive gjennom hele livet. Dermed er denne teorien aktuell uavhengig av alderstrinn eller livsfaser menneskene er i (Askland & Sataøen, 2016, s. 114). Stern hevder det gir liten mening å beskrive utvikling i faser, da det er snakk om tema som er aktuelle og gyldige gjennom hele livet. Det er altså snakk om livstema, ikke livsfaser. Hvert livstema har en linje som går gjennom hele det levde livet, ikke konsentrert til en bestemt fase i livet. Det vil si at selvstendighet ikke er noe som særpreger en bestemt alder eller livsfase, men viser seg på ulike måter gjennom hele livet (Askland & Sataøen, 2016, s. 115). Hvordan det autonome livstemaet uttrykker seg, vil også variere fra kultur og ut ifra den aktuelle historiske tid man lever i. På samme måte er spørsmål om tillit et kontinuerlig område for de samspillene individet har med andre, det er ikke noe som er avgrenset til det første leveåret, slik noen teoretikere forfekter. Teorien handler om den subjektive opplevelsen barn har av eget sosialt liv. I en utviklingssammenheng ser Stern det sosiale livet som viktigere enn opplevelsen av døde ting. Stern går ut ifra at følelser av selvet, som for det

meste er ubevisste hos både barn og voksne, finnes fra fødselen av. Selvet hos nyfødte og småbarn er en måte å organisere opplevelsene sine på. Senere blir selvet en struktur med et definert innhold. Barnet kan tolke og sammenligne inntrykk uten sosial læring. Stern sier at dette viser at barnet i stor grad er med på å styre sin egen utvikling, og at utviklingen alt fra begynnelsen går for seg i samspill med andre. De ulike følelsene av selvet tar ikke over for hverandre, men utfyller den forrige, slik at de legges lag på lag, og utvikler seg parallelt med hverandre gjennom hele livet (Askland & Sataøen, 2016, s. 117).

## 2.3 Psykisk helse hos barn

Rammeplanen (2017, s. 11) trekker frem psykisk og fysisk helse under punktet livsmestring: «*Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen*». Det betyr at alle som arbeider i barnehagen må ha kunnskap om hva som fremmer god psykisk og fysisk helse for barn. Det fins flere definisjoner av psykisk helse, og kan variere litt fra land til land. World Health Organisation (2019) sin definisjon lyder slik:

*“Mental health is a state of wellbeing, in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and is able to make a contribution to his or her community”.*

Denne definisjonen viser til at ved god psykisk helse bidrar man i samfunnet, har et godt selvbilde, har det bra med seg selv og klarer å takle de vanlig utfordringene livet byr på. Livsmestring, psykisk helse og fysisk helse har en nær sammenheng. Livsmestring rommer prosesser som bidrar positivt i barns utvikling, dermed gir den også ressurser til å tåle motstand videre i livet. Tidlige gode erfaringer får barna inn på et positivt spor og bygge ressurser for fremtiden. For barn som viser tidlig tegn på å utvikle psykiske utfordringer, vil tidlig hjelp kunne få avgjørende betydning for deres videre utvikling (Drugli & Lekhal, 2018, s. 11).

### 2.3.1 Psykiske utfordringer

Psykisk utfordringer er ikke uvanlig blant små barn, men kun et mindretall henvises til utredning (Størksen, et al., 2018, s. 36). Det betyr at mange barn med uavklarte psykiske utfordringer går i barnehagen. Hvordan barn regulerer følelser og kvaliteten på tilknytningen mellom barn og omsorgspersoner kan knyttes til psykiske utfordringer hos de minste. Svak selvregulering og vansker i sosialt samspill er assosiert med psykiske utfordringer, mens god selvregulering og godt sosialt samspill er forbundet med god psykisk helse. Hvordan slike tidlige vansker utvikler seg over tid, er usikkert, men vi kan si at arv- og miljøfaktorer

samspiller over tid og bidrar til barnets utvikling på de psykososiale området. Det er viktig å vurdere barns helse ut ifra det psykososiale miljøet. Barns selvregulering utvikles de første årene gjennom ytre regulering av omsorgspersoner i barnets miljø. Å bistå barn i å regulere følelser regnes som en grunnleggende funksjon i oppdragelsen. Det vil ha stor betydning hvordan barnehagens personell samspiller med det enkelte barn, og i hvilken grad og på hvilken måte det pedagogiske tilbudet er rettet mot stimulering av selvregulering og positiv samhandling. Selvregulering og samhandling utvikles i barnas frie lek, men kan også stimuleres gjennom pedagogiske aktiviteter i en barnehage (Størksen, et al., 2018, s. 36). Det er sammenheng mellom ulike emosjonelle og sosiale erfaringer tidlig i oppveksten og senere fysisk og psykisk helse. Ferdigheter som gjør mennesker i stand til å nå sine mål, samarbeide med andre og regulere sine følelser, fremtrer som viktige kompetanser for fremtiden. Nysgjerrighet, selvregulering og sosial omgjengelighet har vist seg mer betydningsfulle for senere tilpasning i skole og arbeidslivet enn intelligens. Hjernens vilkår for vekst og modning i tidlig alder er optimal når barnet får delta i utforskning, lek og samhandling med omsorgsfulle voksne eller jevnaldrende (Størksen, et al., 2018, s. 38). Selv for små barn er ikke bare voksne personer, men også andre barn viktige samspillpartnere. Et barn uten venner og uten nære relasjoner med jevnaldrende er et barn i faresonen. Det er godt dokumentert at en rekke psykiske problem hos voksne stammer fra problem i forbindelse med kameratrelasjoner i barne- og ungdomsalderen. Langtidsvirkningen er sterkest i forbindelse med at et barn helt ut blir avvist av venner. Minst markant er virkningen når et barn er sjenert eller sosialt isolert og har problem med å gå inn i eller få innpass i vennegrupper. Når vi skal tolke slike resultat, må vi huske at faktorer henger sammen, og at det er mer kompliserte mekanismer som er i virksomhet. Men samspill og relasjoner mellom barn er livsviktige, og det er viktig å huske på at samspill i stor grad hviler på erfaringer barna har høstet i det aller første og tidlige samspillet med nære omsorgsgivere (Askland & Sataøen, 2016, s. 72).

### 2.3.2 Salutogenese

Innen livsmestring er Salutogenese er et relevant begrep. Barnet forstås som en aktør i sin egen utviklingsprosess, og ikke som et objekt som passivt blir påvirket av andre og omgivelsene. Fokuset er på hva som fremmer god helse, fremfor fokus på hva som skaper risiko og sykdom hos mennesker. Salutogenese er det som gjør at man får motstandsressurser til å takle belastninger og utfordringer i livet. Positive livserfaringer fremmer salutogenese ved at de bidrar til å utvikle såkalte generaliserte motstandsressurser. Motstandsressurser kan være både individuelle og kollektive, og de defineres som kjennetegn ved individet, gruppen eller omgivelsene som kan fremme mestring av motstand og vanskeligheter. En sentral

motstandsressurs er sosial støtte. Det å være integrert i og ha en tilhørighet til ulike grupper gir også en sosial støtte. Små barn trenger å føle tilhørighet for å føle seg trygge. Kunnskap som fremmer gode helsevalg vil bidra til motstandsressurser fordi man motiveres til å ta vare på seg selv (Drugli & Lekhal, 2018, s. 23). Opplevelsen av sammenheng er også viktig innenfor salutogenese. Det bidrar til utvikling av en opplevelse av sammenheng i livet. Å oppleve sammenheng i det som skjer i livet, fremmer mestring hos mennesker. Mestring betyr i denne sammenhengen at man klarer å tilpasse seg stressende indre og ytre opplevelser på en hensiktsmessig måte. Det er fire elementer som bidrar til opplevelse av sammenheng og dermed salutogenese i barnas liv.

- Konsistens handler om at barnet opplever sitt miljø som forutsigbart, preget av struktur, rutiner og tydelige svar.
- Balanse handler om at det er en balanse mellom ressurser og belastning i barnets liv.
- Deltakelse handler om barnets autonomi respekteres, at barnet får på hensiktsmessige måter medvirke i beslutninger som fattes.
- Emosjonell nærhet handler om at barnet opplever nære emosjonelle relasjoner der barnet blir forstått, føler anerkjennelse og tilhørighet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 24).

### 2.3.3 Resiliens

Noen barn er mer motstandsdyktige enn andre barn når det gjelder belastninger og vansker. Dette fenomenet omtales som resiliens. Det viser til at noen barn kan ha en positiv utvikling på tross av at de opplever stor risiko og belastning. Det betyr at de fungerer bedre enn man skulle forvente etter at de har opplevd belastninger, stress, traumer og så videre. Resiliens utvikles gjennom et dynamisk samspill mellom barnet og faktorer i miljøet, og kan endres flere ganger i løpet av livet. Det handler om en dynamisk kapasitet til å tilpasse seg etter å ha opplevd noe vanskelig, og der mange faktorer virker sammen. Motstandskraften beskytter barnets hjerne og andre organer mot å bli skadet av den belastende hendelsen ved at det som kunne ført til farlig stress, i stedet blir tolerabelt stress. Man kan ha motstandskraft i større eller mindre grad i ulike perioder og i møte med ulike former for belastninger. Det kan også være slik at barn tilsynelatende tåler å leve med belastninger, for eksempel ved at de fungerer relativt godt sosialt og kognitivt i barnehagen på tross av en vanskelig omsorgssituasjon hjemme. Men de kan likevel slite med subjektive, indre plager som engstelse, bekymring, nedstemthet og så videre som ikke kommer tydelig til uttrykk for andre (Drugli & Lekhal, 2018, s. 26).

## 2.4 Kvalitet i barnehagen

Ifølge Stortingsmelding §19 (Kunnskapsdepartementet, 2016) er videreutdanning et essensielt punkt for å sikre kvalitet i barnehagen. De vedtar å bevilge midler for videreutdanning til ansatte i barnehagen. Det er essensielt at hele teamet deltar i kvalitetsarbeidet. Kvalitetsarbeid handler om det å delta på kurs, drive forskning- og utviklingsprosjekter på egen barnehage, drøfte jevnlig de tiltak som er i gang, veilede kolleger og drøfte virksomheten i fellesskap. I bunn og grunn handler det om å gjøre tilværelsen i barnehagen meningsfull for de som befinner seg der (Kvistad & Søbstad, 2005, s. 106). Teamarbeid er essensielt i barnehagen og det er nær sammenheng mellom teamarbeid og kvalitet (Aasen, 2012, s. 52). Teamarbeid handler om at alle er gjensidig avhengig av hverandre samt fremmer kompetansen som fins i de ulike teammedlemmene (Aasen, 2012, s. 33). Ved å la hele personalet delta på tiltak som personalsamarbeid, veiledning, kurs, etter- og videreutdanning, utviklingsarbeid og forskning vil det gi personalet en mulighet til å oppleve kvalitetsprosesser yrkesmessig og personlig (Kvistad & Søbstad, 2005, s. 43).

Ifølge GoBaN-prosjektet kjennetegner god kvalitet i barnehagen at det er et stabilt personale med høy kompetanse og lang erfaring. Videre trekkes det frem personalet som viser entusiasme, varme og som er imøtekommende overfor barn, foreldre og personale. Det legges vekt på samarbeid både internt i barnegruppen, med foreldre og eksterne parter. At personalet har felles målsettinger og visjoner for det pedagogiske arbeidet ut fra rammeplanens føringer, verdigrunnlag og faglige innhold (Løkås, 2020). Studier understreker at kvaliteten på personalets kompetanse, og deres kunnskaper om hvordan de skal tilby høy pedagogisk kvalitet i aktiviteter og samspill, er det som betyr mest for barns utvikling (Alvestad, et al., 2019, s. 16).

## 3. Metode

Vitenskapelig metode er framgangsmåter eller teknikker for å gi svar på ulike typer forskningsspørsmål. Målet er å få fram informasjon om den sosiale virkeligheten, og kunnskap om hvordan denne informasjonen kan analyseres. Det dreier seg om å samle inn, analysere og tolke data, og dette er en sentral del av empirisk forskning (Bergsland & Jæger, 2016, s. 66). Valg av metode har betydning for undersøkelsens pålitelighet. Idealet er at en annen forsker med samme metode vil oppnå det samme resultatet ved å følge samme framgangsmåte. I valg av metode tok jeg utgangspunkt i problemstillingen min:

*«Hva legger personalet i begrepet livsmestring, og hvordan arbeider barnehagen for at barna skal oppnå livsmestring i hverdagen?».*

For å få svar på dette ønsket jeg å benytte meg av kvalitativ metode, da det ga muligheten for å gå i dybden samt tolke resultatene med et fenomenologisk og hermeneutisk blikk. I utgangspunktet ønsket jeg å intervju informantene mine ansikt-til-ansikt. Dette måtte jeg dessverre endre da barnehagene ble stengt som et smitteverntiltak, på grunn av Covid-19. Jeg endte dermed opp med å gjennomføre fire telefonintervju. En svakhet med telefonintervju er at man mister den ikke-verbale kommunikasjonen man får i et personlig intervju. Det er mye nyttig informasjon å hente fra mimikk og kroppsspråk som kan benyttes under selve intervjuet samt når en skal tolke det i etterkant (Løkken & Søbstad, 2013, s. 106).

### 3.1 Kvalitativ metode

Det finnes flere former for metode, men i all hovedsak kan vi si at det er to hovedtyper; kvalitativ og kvantitativ metode. Kvalitative metoder går i dybden og vektlegger betydning, mens kvantitative metoder vektlegger utbredelse og antall (Bergsland & Jæger, 2016, s. 66). I denne oppgaven har jeg valgt å benytte meg av kvalitativ metode og vil derfor gå nærmere inn på den. Ved kvalitativ tilnærming ønsker man å oppnå en forståelse av sosiale fenomener, der det å kunne fortolke disse fenomenene får stor betydning. Blikket rettes mot menneskers hverdagshandlinger i sin naturlige kontekst. Fortolkning og kontekst er dermed helt sentralt innen kvalitativ forskning. Derfor ønsker jeg å benytte meg av en hermeneutisk og fenomenologisk tilnærming i fortolkningsprosessen (Bergsland & Jæger, 2016, s. 67). Et fenomenologisk perspektiv er at vi aldri forstår noe slik det er i seg selv, men bare slik det fremtrer for oss. Dette er subjektivt og kan sammenlignes med at man ser et fenomen ut ifra ens egen virkelighetsforståelse (Sagberg, 2016, s. 43). Hermeneutikk betyr fortolkningslære og har blitt utviklet som en vitenskapelig metode for å gjøre historisk forskning og tolkning av tekst like troverdig som naturvitenskap (Sagberg, 2016, s. 42). Den hermeneutiske fortolkningsprosessen kan beskrives som en spiral, der forståelse og tolkning leder til ny forståelse, og ny tolkning. Det er en selv som er instrumentet for innsamling av data, og det kreves da at man har en bevissthet om sitt eget ståsted i forhold til det man undersøker. Man går inn i forskningsfeltet med en bakgrunn og en teoretisk forståelse, og den utvelging man gjør, er ikke tilfeldig. Det er viktig å desentrere blikket og på den måten situere seg selv som forsker. Å møte et fenomen uten å være påvirket av egne forutsetninger og fordommer vil være umulig, da en har tanker om alle fenomener en møter, enten man er det bevisst eller ikke. Fundamentet for denne menneskelige forståelse ligger i det sentrale poeng at vi som

mennesker alltid befinner oss i en verden hvor vi har arvet en forståelsesmåte som er med på å bygge opp vår eksistens. Å være sin førforståelse bevisst blir derfor et viktig utgangspunkt for å kunne gjennomføre en undersøkelse på en saklig måte som mulig (Bergsland & Jæger, 2016, s. 67).

### 3.2 Intervju

Jeg vil karakteriserer mine intervju som semi-strukturert. Før intervjuet samlet jeg relevant informasjon om temaet jeg ønsket å gå inn på. Dette for at jeg som intervjuer skulle ha en begrepsmessig og teoretisk forståelse av fenomenet som skulle utforskes. Ut ifra denne kunnskapen utarbeidet jeg vedlagte Intervjuguide som ramme for intervjuet (Bergsland & Jæger, 2016, s. 71). Intervjuguiden var derfor et utgangspunkt for samtalen. Det ble fulgt opp med oppfølgingsspørsmål underveis, dette da jeg ikke ønsket å bekrefte eller avkrefte mine egne antakelser, men få tak i informantenes perspektiv (Løkken & Søbstad, 2013, s. 107). I utarbeidelsen hadde jeg fokus på åpne spørsmål hvor informanten skulle besvare spørsmål om hva, hvordan og hvorfor. Jeg benyttet meg også av oppfølgings- og utdypnings spørsmål som «Forstår jeg deg riktig når», «Kan du si litt mer om» og «Hvorfor tenker du». Dette for å få et klarere bilde av hva informantene faktisk mener og bekrefte at jeg har forstått informasjonen riktig. Dette ga både meg som intervjuer samt informantene mulighet til å vinkle samtalen ut fra egne perspektiver (Løkken & Søbstad, 2013, s. 108). Før gjennomføring av selve intervjuet gjennomførte jeg et prøveintervju med en medstudent. Da fikk jeg en erfaring om spørsmålene ga meg svar på det jeg lurte på samt om spørsmålene var åpne nok til at informantene ville reflektere og dele sine opplevelser og erfaringer (Bergsland & Jæger, 2016, s. 71). Etter prøveintervjuet valgte jeg derfor å omformulere ett par spørsmål for å tydeliggjøre hva jeg ønskte å få svar på.

### 3.3 Valg av informanter

Barnehagene som ble kontaktet hadde ikke spesifisert i årsplanen hvordan de arbeidet for å oppnå akkurat livsmestring. Det ble sendt ut forespørsel til aktuelle kandidater via e-post. I e-posten fikk de vedlagt intervjuguide samt et informasjonsskriv (se vedlegg 1 & 2). Valg av informanter i denne oppgaven er tilfeldig utvalgt fra fire ulike barnehager, men jeg ønsket å intervjuer både assistenter og barnehagelærere. Informantene er av samme kjønn, men har ellers ulik erfaring, utdanning og alder. En kort introduksjon av informantene:

**3.3.1 Assistent A** er en kvinne på 29 år som har arbeidet i barnehage i åtte år. Hun har ingen formell utdanning, men har fått faglig påfyll gjennom fagdager og flere års erfaring. Det var

litt tilfeldig at hun endte opp med å arbeide i barnehage, men understreker at hun er veldig glad for det den dag i dag.

3.3.2 Assistent B er en kvinne på 45 år som har arbeidet i barnehage i seks år. Hun har fagbrev som hjelpepleier, men valgte å begynne i barnehage på bakgrunn av at hun har egne barn som har særskilte behov. Hun brenner for og ønsker å gi barna en omsorgsfull og lærerik barndom, samtidig som at hun trives i arbeid med barn.

3.3.3 Barnehagelærer A er en kvinne på 32 år som har arbeidet i barnehage i ti år. Hun har utdanning som førskolelærer og har alltid visst at hun ville arbeide med barn. Arbeider i dag som pedagogisk leder.

3.3.4 Barnehagelærer B er en kvinne på 36 år som har arbeidet i barnehage i fire år. Hun ble utdannet barnehagelærer for fire år siden, men har arbeidet som assistent på skole i ti år. Hun likte godt arbeidet på skolen, men ønsket å lære mer om barns utvikling og var personlig opptatt av lekens viktighet. Noe som gjorde at hun følte barnehagelærer- ble et mer naturlig valg enn grunnskolelæreryrket. Arbeider som pedagogisk leder.

### 3.4 Ethiske hensyn og kildekritikk

Behandling av personopplysninger er et viktig aspekt ved forskningsetikk, og det er lovfestet at den enkelte ikke skal bli krenket gjennom behandling av personopplysninger. Ethiske dilemmaer kan knyttes til selve problemstillingen, til undersøkelsesopplegget, innsamling av data og til analyse og drøfting av datamaterialet. Diskusjonen om forskerens etiske ansvar kan i særlig grad knyttes til følgende tre hovedprinsipper: Informert samtykke innebærer at informantene informeres om undersøkelsens overordnede mål, at deltakelse i undersøkelsen er frivillig samt at personen kan trekke seg når som helst. Informanten har krav på å få kjennskap til formålet med undersøkelsen og hovedtrekkene i prosjektet (Bergsland & Jæger, 2016, s. 83). Jeg utarbeidet derfor et informasjonsskriv og samtykkeskjema til barnehagen hvor de kom frem hva informantene deltok i, samt hva materialet skulle brukes til. Se vedlagt Informasjonsskriv til barnehagen. Her informerer jeg om formålet med undersøkelsen, hvorfor de får spørsmål om å delta og hva det vil innebære, samt hvordan jeg skal bevare deres personvern og behandle opplysningene. Det er også et punkt med rettighetene til informanten og kontaktinformasjon om de ønsker å vite mer. Prosjektet er meldt til, og godkjent av Norsk senter for forskningsdata AS. For å sikre informantenes identitet er all informasjon anonymisert ved å referere til informantene som Barnehagelærer A og B, samt Assistent A og B.



## 4. Empiri

I denne delen av oppgaven presenteres empirien som har kommet frem etter innsamling av data. Først vil jeg presentere data innsamlet fra intervjuene med Assistentene, for så å gå inn på data innsamlet fra intervjuene med barnehagelærerne (se vedlegg for intervjuguide) Dette for å enklere sammenligne og drøfte besvarelsene senere i oppgaven. Dataen som er trukket fram er det jeg mener er mest relevant med tanke på at jeg ønsker å finne ut av personalets kunnskap og kompetanse rundt begrepet livsmestring i barnehagen. Er resultatet av dataen i tråd med styringsdokumentene og relevant teori på området? I tillegg ønsker jeg å finne ut om det vil være noe forskjell på de ansatte med høyere utdanning og de ansatte uten høyere utdanning. Derfor har jeg utarbeidet denne problemstillingen: *«Hva legger personalet i begrepet livsmestring, og hvordan arbeider barnehagen for at barna skal oppnå livsmestring i hverdagen?»*.

### 4.1 Kunnskap og kompetanse om livsmestring

#### 4.1.1 Assistentene

På spørsmål om assistentene følte at de hadde god nok kunnskap om begrepet livsmestring svarte begge assistentene at de ønsker mer teoretisk kunnskap om livsmestring, gjerne i form av kurs eller foredrag. De trekker selv frem at deres nåværende kunnskap for det meste er erfaringsbasert eller innhentet av personlige grunner. Assistent B sier:

*«Jeg har god kunnskap om psykisk helse hos barn, da jeg til daglig lever med barn som har noen ekstra utfordringer. Likevel kan jeg alltid bli bedre».*

På spørsmål om hvilken rolle de har i arbeid med barns livsmestring svarte begge assistentene at de har en stor rolle og et ansvar for å sikre at barn opplever mestring. De mener at om barn ikke opplever mestring kan det føre til lite tro på egne ferdigheter og dårlig psykisk helse. Assistent B sier: *«Barn som ikke kjenner på mestringsfølelse vil kanskje ikke prøve nye ting. De vil ikke ha troen på seg selv»*. Videre er begge assistentene opptatt av at deres viktigste oppgave for at barna skal oppnå livsmestring er å sikre opplevelsen av mestringsfølelse hver dag. Assistent B fortsetter:

*«Ulike barn kan oppleve mestring av ulike oppgaver. Det er derfor viktig at vi tilpasser oppgavene til hvert enkelt barn».*

På spørsmål om hva assistentene legger i begrepet livsmestring svarte begge assistentene at det viktigste for barns livsmestring er voksne som har tid til å se, samt skape kvalitetstid med

enkeltbarn. For å klare dette må man vise omsorg og skape en trygghet for barna. Assistentene A trekker frem at vi er rollemodell for barna og at det derfor er viktig å ha en god relasjon voksne imellom. Barna merker fort om de voksne har en god eller dårlig relasjon. Den gode relasjonen viser man gjerne ved å tulle og ha det gøy sammen som et team.

For å oppnå livsmestring må barna lære å mestre livet. Videre sier assistentene at for å mestre livet må barna bli kjent med egne følelser, ha venner og vite hvordan man tar vare på og får nye venner, hvordan løse konflikter og utfordringer. De voksne må være tilgjengelig for støtte, men barna må også få tid og mulighet til frilek, det er ikke bra om alle aktivitetene er voksenstyrt. Assistent A mener at det er viktig for barna å være mye ute i naturen. Hun begrunner det i at det er større plass å boltre seg på samt at det er naturlig for alle mennesker å være i naturen.

*«Jeg mener at barna har en bedre og mer harmonisk lek ute i naturen. Barna leker sammen både gutter og jenter, og det oppstår færre konflikter. Det har nok en sammenheng med at mennesker er en del av naturen, vi har en tilhørighet der».*

#### 4.1.2 Barnehagelærerne

På spørsmål om barnehagelærerne føler de har god nok kunnskap om begrepet livsmestring svarte begge at de har god kunnskap om barn både på det psykisk og det fysiske plan, men at bruken av begrepet livsmestring er nytt. Likevel poengterer Barnehagelærer A at hun ønsker å lære mer:

*«Jo mer jeg lærer om barn, jo mer føler jeg at jeg ikke kan nok!».*

De trekker derfor frem viktigheten av faglig påfyll, deling av kunnskap på tvers av barnehagen og tverrfaglig samarbeid. Barnehagelærer B trekker frem at det kan være vanskelig å videreformidle kunnskapen så godt som hun ønsker. I det mener hun at det ikke er nok tid og mulighet til å videreformidle et to-dagers-kurs på et avdelingsmøte, samtidig som at assistentene ikke har samme teoretiske bakgrunn som pedagogene.

Begge barnehagelærerne mener at det viktigste for å sikre at barna opplever livsmestring er å sette av tid til frilek og kroppslig lek, og dette må man legge til rette for med rom og tid. Barn er kroppslige og utvikler seg i en lekende kontekst. Det er viktig å ta vare på den frie leken og ikke detaljstyre hverdagen til barna. Barnehagelærerne trakk også frem mestringsfølelse som et viktig punkt, men at for å oppnå mestring var trygghet og relasjonsbygging de viktigste byggesteinene. Det er de voksne i barnehagen som må sikre at barna opplever

mestringsfølelse. Derfor er det viktig å være engasjerte voksne som ser det enkelte barnet, og dets behov. De mener også at det er viktig å la barna medvirke i sin egen hverdag, dette er et viktig punkt for at barna skal oppleve autonomi og livsmestring. Barnehagelærerne mener at de ansatte må møte barna på deres nivå og ut ifra deres premisser, dette er de voksne sitt ansvar. Videre sier de at de ansatte i barnehagen skal lære barna å mestre livet. For å mestre livet må barna lære å kjenne på alle følelsene sine, og hvordan man skal håndtere dem. Det kan være vanskelig for barn å regulere følelsene sine selv, og trenger derfor voksne som er «på» og tilgjengelig for å hjelpe dem i å håndtere følelsene. Begge barnehagelærerne trekker også frem viktigheten av at barna har venner og føler en fellesskapsfølelse og tilknytning til voksne og barn i barnehagen. Det er de voksne som må støtte og hjelpe barna i å skape vennskap, samtidig som man må respektere barnas egne valg av lekekamerater. Videre trekker Barnehagelærer A frem at ved å skape robuste barn vil det gjøre at barna kan mestre livet. Som voksen må man hjelpe barna i konflikthåndtering og gi enkeltbarn kvalitetstid.

Barnehagelærer B sier at de snakker ikke så ofte om den psykiske helsen til barna, hun føler at man ofte snakker om at i barnehagen driver man forebyggende arbeid. Altså at psykisk helse først er relevant når barna er eldre, noe hun er uenig i. Hun mener derfor at det er bra at det er økt fokus på psykisk helse generelt og ikke minst på barna i barnehagen. Likevel mener hun at vi har en vei å gå og ønsker derfor enda mer fokus på det.

## 4.2 Styringsdokumenter og tiltak

### 4.2.1 Assistentene

Rammeplanen blir trukket frem som barnehagens viktigste styringsdokument av begge assistentene. Likevel ønsker de bedre kjennskap til innholdet i Rammeplanen. Assistent A sier:

*«Jeg visste ikke at barnehagen hadde en Rammeplan før jeg hadde jobbet der i nesten ett år!».*

Assistent B sier:

*«Jeg har god innsikt, men kunne absolutt ha fått faglig påfyll i form av kurs eller lignende. Det blir ikke tid eller mulighet til å gjøre det i arbeidstiden. I tillegg er det vanligvis pedagogene som får tilbud om kurs, ikke assistentene».*

Assistent B føler selv at hun har god innsikt, men ønsker mer faglig påfyll av kurs og fagdager. Hun syns også at det er negativt at det er pedagogene og ingen assistenter som får

tilbud om kursene. Dette spesielt når pedagogene er mindre med barna i løpet av dagen, enn assistentene er. Assistentene føler det er lite videreformidling fra pedagogene og kursene de har deltatt på. Videre mener assistentene at det er for mange møter, noe som gjør at man er få voksne med barna gjennom dagen. Møtene tar tid fra barna, selv om de også innrømmer at noen møter er nødvendig. Det er vanskelig å finne den rette balansen. Assistent A sier at de jevnlig har avdelingsmøter hvor de jobber for å bli bedre, gjerne gjennom å dele praksisfortellinger.

På spørsmål om tiltak og samarbeid svarer Assistent B at hun ønsker mer tverrfaglig samarbeid. Begge assistentene sier de aktivt bruker lekegrupper for å hjelpe barna inn i lek og vennskap. Assistent A sier de bruker trygghetssirkelen spesielt i innkjøring av nye barn. Det er ikke iverksatt noen skriftlige tiltak for å hindre mobbing i noen av barnehagene, men det er på dagsordenen ved at de voksne er «på» og hjelper barn inn i lek.

#### 4.2.2 Barnehagelærerne

Begge barnehagelærerne trekker også Rammeplanen frem som det viktigste styringsdokumentet for barnehagen. Her trekkes friheten til hvordan man oppfyller kravene til Rammeplanen frem som et positivt punkt. De mener at det er positivt at hver barnehage kan bestemme selv hvilke midler de vil bruke for å nå det samme målet. Det viktige er at teamet på avdelingen arbeider med det samme grunnsynet og målet. For å få dette til må teamet ha en dialog, få frem den tause kunnskapen og spille på de individuelle egenskapene som fins i teamet. Barnehagelærer B sier:

*«Alle voksne er rollemodeller for barna. Har vi voksne på avdelingen det kjekt sammen, vil det smitte over på barna. Barna ser hvordan vi voksne samspiller med hverandre både det positive og det negative».*

Barnehagelærerne nevner også barnehageloven og FN's barnekonvensjon som viktige styringsdokument som man må forholde seg til og følge når man arbeider i barnehagen.

På spørsmål om hvilke tiltak og samarbeid svarte begge barnehagelærerne at de har tiltak for å sikre en god hverdag og forebygge eksempelvis mobbing og utestenging. De mener det viktigste for barna er å oppleve en trygghet og omsorg i barnehagen. Derfor arbeider barnehagelærerne mye med å sikre at barna får en trygg og god overgang til barnehagen og innad i barnehagen. Begge barnehagelærerne sier de har primærkontakter til hvert enkelt barn, samt fokus på trygghetssirkelen. De påpeker viktigheten av å være en lærende organisasjon med fokus på et felles barnesyn og å utvikle hele teamet som fagpersoner. Barnehagelærer B

sier de bruker vennegrupper, og Barnehagelærer A sier de aktivt bruker vennegrupper og hjerteprogram som tiltak for mot mobbing. Det er for å sikre at alle barn har venner og føler en tilhørighet til gruppen. Begge barnehagelærerne understreker igjen at det viktigste i hverdagen er å sikre barnas trygghet og omsorg, dette gjøres gjennom trygghets sirkelen. Det er viktig å jobbe med relasjonsbygging mellom ansatte, barn og foreldre. Begge barnehagelærerne er opptatt av å inkludere foreldrene, er foreldrene trygge på de voksne i barnehagen merker barna det også. Begge to er også opptatt av at teamet har det godt sammen på jobb som voksne, men også med barna. Som team må man prate sammen om den tause kunnskapen, skape et felles barnesyn og mål. Barnehagelærerne mener det er viktig å veilede hverandre, gjerne gjennom praksisfortellinger. De føler likevel at det kan bli for lite tid til dette i hverdagen.

Barnehagelærer A sier at det positive er at barnehagen arrangerer kveldskurs for pedagogene som ønsker det. Det er viktig med møter, men det tar også tid vekk fra barna. Videre sier begge barnehagelærerne at det er viktig at de voksne er faglig og at teamet har fokus på å være en lærende organisasjon. Teamet må bygge hverandre opp, gjerne gjennom teambuilding, men først og fremst i hverdagen. Er det et godt miljø på avdelingen og de voksne har det bra sammen vil det smitte over på barna, vi er rollemodell. Likevel er det mye sykdom og vikarbruk i barnehagen som kan være utfordrende. Det gjør det vanskelig å sikre fagligheten og kvaliteten. Det at myndigheter og organisasjoner krever mer kartlegging gjør også at mer tid brukes på planlegging og papirarbeid, noe som gir mindre tid til det å være med barna. Bemanningsnormen burde gjelde for hele arbeidstiden. Barnehagelærer A understreker at man må gjøre det beste ut av situasjonen og derfor ser løsninger:

*«Jeg synes det var utfordrende at mye av min tid med barna gikk vekk til møter og plantid. Vi valgte derfor å endre på rutinene våre og delegerte noen av mine tidligere oppgaver til andre på avdelingen. For eksempel har jeg en assistent på avdelingen som er veldig god å formulere seg skriftlig. Hun fikk derfor ansvar for å skrive dagen i dag, noe som ga meg ekstra tid på avdelingen. Dette ansvaret ga også assistenten ekstra motivasjon og mestringsfølelse».*

## 5. Drøfting

I denne delen av oppgaven drøftes funnene i empiridelen opp mot hverandre, teori og egne kunnskaper. Drøftingsdelen er delt inn i de samme kategoriene som empiridelen, men vil også

gli litt i hverandre. Dette fordi svarene henger sammen med hverandre og for å unngå å gjenta den samme informasjonen for mange ganger.

## 5.1 Kunnskap og kompetanse og begrepet livsmestring

### 5.1.1 Informantenes forståelse av begrepet livsmestring

Ifølge Drugli og Lekhal (2018, s. 31) handler livsmestring i barnehagen om de positive kreftene i barns liv. Som det å imøtekomme barnas behov for trygghet, lek og mestring i barnehagehverdagen. Det er i de positive erfaringene sammen med nærværende voksne og andre barn at trivsel, robusthet og motstandsressurser bygges. Videre nevner de at det også handler om å skjerme barn fra det som fratrukker dem ressurser. Dette passer godt sammen med teorien om Salutogenese (Drugli & Lekhal, 2018, s. 23). Empirien viser at både Assistentene og barnehagelærerne trekker frem de samme punktene som Drugli og Lekhal (2018, s. 31). Alle informantene oppga at det er viktig å se det enkelte barnet og som barnehagelærerne sa at de voksne må møte barna på barnas premisser og nivå. Ifølge Winnicott danner barnet sitt eget selvbilde ved å speile seg i andre. Det betyr at de voksne må møte og støtte barna i deres utvikling har mye å si for barnets utvikling av selvfølelse (Askland & Sataøen, 2016, s. 59). Videre er alle informantene enig i viktigheten av frilek og voksne som kan støtte i lek og andre situasjoner. Dette kan støttes i Rammeplanen (2017, s. 20) hvor det er et eget kapittel om hvordan barnehagen skal ivareta barnas behov for lek. Leken skal ha en sentral plass i barnehagen, og lekens egenverdi skal anerkjennes. Videre trekkes det også frem at voksne skal veilede barna i lek. Nergaard (2020) har forsket på barns opplevelse av avvisning i lek, og mener det essensielt for barna å føle en tilhørighet og at andre barn ønsker å være sammen med dem. Videre har hun fokus på viktigheten av at voksne støtter barn i frilek både sosialt og emosjonelt. Frilek står sterkt i norske barnehager og er den viktigste arenaen for barns sosiale utvikling. Dette kan knyttes til empirien hvor informantene redegjør for hva som er viktig for at barna skal oppleve å mestre livet. Mestringsopplevelser lagres i barnets hukommelse og styrker deres tro på seg selv (Drugli & Lekhal, 2018, s. 128). Alle informantene trekker frem å bli kjent med egne følelser, vennskap og relasjonsbygging, samt de voksnes støtte og veiledning som viktige punkt.

### 5.1.2 Personlig kunnskap

I empirien kom det fram at Assistent A var opptatt av at barna skulle få være ute i naturen. Det ble begrunnet med erfaring og egne opplevelser i naturen. Undersøkelser viser at naturområder betyr mye for barns lek og utvikling. Et stort uteareal og stor variasjon i terreng og vegetasjon medfører at barna leker flere fantasileker, konfliktene blir færre og den motoriske utviklingen blir bedre (Lundhaug, 2013, s. 35). Hadde assistenten fått mulighet til

mer faglig påfyll ville hun muligens kunne begrunnet meningen sin på en faglig måte. Ved å bidra til videreutvikling av de ansatte vil man på den måten heve kvaliteten i barnehagen.

### 5.1.3 Psykisk helse i barnehagen

Ifølge Stern utvikler ikke barnet seg i stadier hvor de er ulike tema som er aktuelle ut ifra hvilken alder man er i. Tvert imot hevder han at mennesket gjennomgår livstemaer som viser seg på ulike måter ut ifra alder, men som er aktuelle gjennom hele livet (Askland & Sataøen, 2016, s. 114). I empirien kommer det fram at Barnehagelærer B var opptatt av psykisk helse i barnehagen. Hun opplevde at barnehagen fokuserer på forebygging, fremfor barns psykiske helse her-og-nå. Dette kan stemme med hva Størksen m.fl (2018, s. 63) skriver om at psykisk utfordringer er ikke uvanlig blant små barn, men kun et mindretall henvises til utredning. Videre står det: *«Ut ifra internasjonal forskning og teori er det stor enighet om at mellom 10 og 20 prosent av alle barn mellom fire og ti år har så store psykiske plager at dette påvirker deres funksjonsnivå, og at 4 til 7 prosent av disse barna er behandlingstrengende»* (Størksen, et al., 2018, s. 63). Ifølge tall fra UDIR (2019) fikk 3,2 prosent av barn i barnehagen som trenger spesialpedagogisk hjelp i 2018. Det tyder på at det er flere barn som går med uavklarte psykiske utfordringer i barnehagen, uten å få ekstra støtte. Det kan likevel ikke trekkes en sikker slutning til dette da det i Størksen m.fl. (2018, s. 63) ikke er spesifisert hvor mange prosent av barna som trenger behandling, er i barnehagealder. Noen barn er mer motstandsdyktige enn andre barn og vi bruker begrepet resiliens for å beskrive disse barna. Det viser til at noen barn kan ha en positiv utvikling på tross av at de opplever stor risiko og belastning. Det kan være vanskelig å oppdage disse barna og krever derfor voksne som er tilgjengelig og bevisst for å sikre at disse barna også blir fanget opp (Drugli & Lekhal, 2018, s. 26).

### 5.1.4 Utjevne sosiale forskjeller

Ser man på Winnicotts teori om et holdende miljø vil barnehagen ved å gi barna den støtten og tryggheten de trenger, være med på å jevne ut sosiale forskjeller. Noe som trekkes frem som et viktig samfunnsmandat i rammeplanen. *«Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller»*. Ved at barnehagen gir barna den støtten og tryggheten de trenger kan det være med på å jevne ut de sosiale forskjellene samt gi barna et holdende miljø. Den norske MoBa undersøkelsen følger den psykiske helseutviklingen til over 100 000 barn. Resultatene viser at barn fra lavinntektsfamilier er mer utsatt for angst og depresjon, men høykvalitetsbarnehager beskytter de samme barna. Det betyr at barnehagene er med på å utjevne sosiale og økonomiske forskjeller (Holte, 2018).

Dette gjelder høykvalitetsbarnehager, noe som betyr at ikke alle barnehager klarer å oppnå like godt resultat. Dermed er det viktig at barnehagene arbeider med å utvikle seg for å oppnå den kvaliteten som man ønsker. GoBaN forskningsprosjektet viser til at god kvalitet i barnehagen blant annet betyr at det er et stabilt personale med høy kompetanse og lang erfaring. Personalet viser entusiasme og varme, samt er imøtekommende overfor barn, foreldre og personale. Det er viktig å samarbeide internt, med foreldre og eksterne parter. At personale har felles målsetninger og visjoner for det pedagogiske arbeidet ut ifra rammeplanens føringer, verdigrunnlag og faglige innhold (Løkås, 2020). Empirien viser at Assistentene har ikke formell utdanning innenfor barnehagefeltet, og de opplyser selv at de heller ikke får tilbud om kurs for faglig påfyll utenom plandager. Videre sier Barnehagelærerne at det kan være utfordrende å videreformidle kunnskapen de innehar til resten av teamet. Det betyr at det vil være vanskelig for informantene å oppfylle kravene som stilles for å være en barnehage med høy kvalitet, uten å personlig gå inn for videreutvikling på egenhånd. Dette kan også henge sammen med sykdom og vikarbruk i barnehagen da informantene opplyste om at det kunne være utfordrende med bemanning.

## 5.2 Styringsdokumenter og tiltak

### 5.2.1 Rammeplan for barnehage

Det var ingen tvil om hva som var barnehagens viktigste styringsdokument, men det var urovekkende å høre at Assistent A ikke visste om rammeplanen før hun hadde arbeidet i barnehagen i nesten ett år. Dette kan muligens forklares med at det er åtte år siden, og at det forhåpentligvis ikke ville skjedd i dag. Likevel er det nok mulig at det finnes ansatte i barnehagen som ikke kjenner til Rammeplanen. Om ikke hele teamet har kjennskap til Rammeplanen som styringsdokument vil det være vanskelig for barnehagen å oppnå høy kvalitet. Begge assistentene presiserte at de ønsket mer kunnskap og kjennskap til rammeplanen, men at det var utfordrende å få til i arbeidstiden. Dette kan igjen knyttes til bemanning, samtidig som jeg ønsker å trekke frem hva Barnehagelærer A svarte. Nemlig å se løsninger og gjøre det beste ut av situasjonen. Dette da det er en politisk avgjørelse angående bemanning, og vil dermed kreve større engasjement for å få endret praksisen. Et eksempel på hvordan man kan organisere faglig påfyll i hverdagen er hentet fra egen erfaring. På min nåværende arbeidsplass er det utarbeidet en perm hvor en av pedagogene er ansvarlig for å fylle på med faglig innhold, samt knytte det til Rammeplanen. Permen står tilgjengelig i vognskuret og gjør det mulig for ansatte å friske opp kunnskap i sovetiden, hvor det ofte er mindre å gjøre.



### 5.2.2 Kompetanseheving av det pedagogiske arbeidet

Ifølge Rammeplanen (2017, s. 16) har pedagogisk leder ansvar for å iverksette og lede det pedagogiske arbeidet i barnehagen. Videre står det at den pedagogiske lederen skal veilede og sørge for at barnehageloven og rammeplanen oppfylles. Det betyr at den pedagogiske lederen har et særskilt ansvar for at teamet er lærende, jobber ut ifra et felles grunnsyn og utvikler praksisen sin i tråd med styringsdokumentene. Empirien viser at Assistentene selv oppga at de ønsket mer faglig kunnskap og at det var liten tid i arbeidstiden å friske opp kunnskapen. Samtidig trakk de frem at de ikke ble tilbudt kurs utenom plandager. Dette passer sammen med tilbakemeldingene fra barnehagelærerne. Det ligger et stort ansvar på barnehagelærerne, og spesielt på pedagogisk leder, i å videreformidle kunnskap og drive teamet videre. Barnehagelærerne mente at det var lite tid til å videreformidle så godt som man ønsker.

### 5.2.3 Barnehageloven og FN's barnekonvensjon

I empirien viser Barnehagelærerne til at FN's barnekonvensjon og barnehageloven også er viktige styringsdokument. Barnehagen er en del av barnas utdanningsløp og ifølge FN's barnekonvensjon §29 (1989) skal utdanningen ta sikte på å utvikle barnets personlighet, talenter og psykiske og fysiske evner så langt det er mulig. Forskning viser at barn lærer mer og bedre av voksne de føler seg anerkjent av, enn av voksne de opplever som utilgjengelige. Det er grunnen til at relasjonen mellom lærer og elev i skolen har så avgjørende betydning. Epistemisk tillit utløses i første rekke av at den voksne anerkjenner barnets erfaringer, som er det motsatte av å være autoritær og belærende (Brandtzæg, Torsteinson, & Øiestad, 2017). Dette kan oversettes til barnehage. Det er essensielt for barn å oppleve anerkjennende og trygge voksne for å kunne leke og lære, og dermed oppleve livsmestring.

### 5.2.4 Tiltak for å sikre trygghet og tilknytning

Bowlby har laget en tilknytningsteori hvor han bruker begrepet trygg base. I det ligger det at det er en voksen som barnet opplever som en trygg tilknytningsperson. Etter hvert opplever barnet denne basen som et sted det kan vende tilbake til for å få påfyll av nærhet, kjærlighet, oppmerksomhet og trøst (Askland & Sataøen, 2016, s. 65). Her vil jeg vise til at alle informantene, utenom Assistent B, opplyste om at de aktivt brukte trygghetssirkelen som et verktøy for å sikre trygghet og tilknytning for barn i barnehagen. Trygghetssirkelen er bygget på prinsippene til Bowlbys trygg base og vil derfor være et godt utgangspunkt i dette arbeidet. Barnehagelærerne svarer også at de bruker primærkontakter for barna, noe som kan være med på å skape en ekstra trygghet for barn og foreldre i tilvenningsperioden. Videre hevder Bowlby at om et barn ikke skiller mellom primære og sekundære tilknytningspersoner kan det tyde på en alvorlig mental forstyrrelse (Askland & Sataøen, 2016, s. 65). Det betyr at voksne i

barnehagen har et ekstra ansvar for å fange opp slike tegn og eventuelt gå videre med informasjonen om nødvendig.

#### 5.2.5 Tiltak mot mobbing

Ifølge Nergaard (Sandgrind, 2020) vil mobbeloven sette strengere krav til barnehagen for å sikre et trygt og godt barnehagemiljø, noe som vil resultere i at ansatte må involvere seg mer i frileken til barna for å oppfylle kravene. Ut ifra empirien opplyser Barnehagelærerne at de allerede har innarbeidet tiltak for å forbygge og oppdage mobbing. Dette gjennom ulike program og vennegrupper. Assistentene opplyste også om bruk av vennegrupper, men at det ikke var utarbeidet spesifikke tiltak mot mobbing. Likevel presiserte de at de hadde fokus på å være tett på barna og hjelpe dem inn i lek. Det viser at alle informantene allerede jobber med tiltak mot mobbing, men det tyder også på at de har en vei å gå for å oppnå den kvaliteten man ønsker.

#### 5.2.5 Tverrfaglig samarbeid

Videre gir informantene inntrykk av at de har fokus på å være imøtekommende mot barn, hverandre og foreldre. Her vil jeg trekke inn Assistent B som ønsket mer tverrfaglig samarbeid med eksterne parter. Barnehagen kan bli bedre på å samarbeide tverrfaglig med andre faginstusjoner for å sammen dele kunnskap og erfaring. Holte (2018) viser til tverrfaglige tiltak som kan være med på å redusere og forbygge psykiske utfordringer. Dette kan være kurs fra eksempelvis «Veiledning og Informasjon om Psykisk Helse» (VIP), et tverrfaglig samarbeid med helsesykepleier eller andre fagpersoner.

## 6. Oppsummering og avslutning

I denne oppgaven har jeg undersøkt problemstillingen:

*«Hva legger personalet i begrepet livsmestring, og hvordan arbeider barnehagen for at barna skal oppnå livsmestring i hverdagen?».*

For å finne svar på denne problemstillingen har det vært nødvendig å undersøke begrepet livsmestring samt innhente teori som er relevant for temaet. Videre ønsket jeg å få et innblikk i det pedagogiske grunnsynet til informantene, samt se om det ville være noen eventuelle forskjeller ut ifra om informantene hadde høyere utdanning eller ikke. Gjennom telefonintervju ble det stilt spørsmål knyttet til informantenes erfaring, kunnskap og kompetanse om begrepet livsmestring. Videre ble det også undersøkt hvordan de arbeider med dette i hverdagen samt ut ifra styringsdokumentene sine krav. I forskningen ble det intervjuet to barnehagelærere og to assistenter, fra fire individuelle barnehager.

Empirien får frem faktorene som speiler det pedagogiske grunnsynet til informantene.

Faktorer som trekkes frem som viktige for at barn skal oppnå livsmestring er at barna skal oppleve trygghet, tilknytning, omsorg, anerkjennelse, gode relasjoner, glede og frilek. Videre anser informantene det som viktig at barna føler en tilhørighet samt etablerer vennskap. For å oppnå dette er trygge relasjoner og nok ressurser i form av voksne essensielt for arbeid med livsmestring. Dette kan støttes i Drugli og Lekhals grunnsyn på temaet. Barnehagelærer B ønsker økt fokus på barns psykiske helse i barnehagen. Det er viktig og bra å arbeide med både barns psykiske helse her-og-nå samt forebygging. Drugli og Lekhal trekker frem at det ikke nødvendigvis trenger å være enten eller, et godt liv for små barn som lever her og nå vil også være det som rustet dem i å håndtere det livet har å by på senere.

Slik jeg tolker funnene, mener informantene at arbeid med livsmestring en viktig del av det daglige arbeidet i barnehagen. Det er en felles forståelse av at arbeid med livsmestring er viktig for å sikre at alle barn har de beste forutsetningene for å oppnå et godt liv. Funnene viser at informantene fra barnehagene har mye faglig kunnskap om temaet som kan forankres i teori. Likevel viser empirien at kunnskapen til assistentene i hovedsak bygger på personlige faktorer og avhenger derfor av om den enkelte ønsker å innhente dypere kunnskap på eget initiativ. Som et team er det viktig å benytte seg av de ulike kompetansene i teamet, men det kan bli utfordrende for assistentene å tale sin sak om de ikke kan begrunne sine valg på en god måte. Videre viser oppgaven utfordringene ved at bare barnehagelærerne tilbys kurs og faglig påfyll, noe som muligens vil skape et større faglig sprik mellom barnehagelærerne og assistentene. Dette kan ha stor innvirkning på kvaliteten til barnehagen. Videre kan det være utfordrende å kvalitetssikre om det ikke er utarbeidet konkrete tiltak for hvordan barnehagen skal arbeide for å nå målene sine. Ut ifra empirien viser tre av fire barnehager at det ikke er utarbeidet noen konkrete tiltak for forebygging av eksempelvis mobbing. Dette tyder på at flere barnehager har en vei å gå når den nye mobbeloven trer i kraft.

## Bibliografi

- Aasen, W. (2012). *Teamledelse i barnehagen*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Alvestad, M., Gjems, L., M. E., Storli, J. B., Tunglund, I. B., Velde, K. L., & Bjørnestad, E. (2019, November). *Kvalitet i barnehagen*. Hentet fra Universitetet i Stavanger: [https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/bitstream/handle/11250/2630132/Rapport\\_85.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/bitstream/handle/11250/2630132/Rapport_85.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Askland, L., & Sataøen, S. O. (2016). *Utviklingspsykologiske perspektiv på barns oppvekst* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Bergsland, M. D., & Jæger, H. (2016). Bacheloroppgaven. I M. D. Bergsland, H. Jæger, M. D. Bergsland, & H. Jæger (Red.), *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen* (ss. 51-85). Oslo: Cappelen Damm.
- Brandtzæg, I., Torsteinson, S., & Øiestad, G. (2017, August 4). *Folkehelse og livsmestring i skolen*. Hentet fra Psykologtidsskriftet: <https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2017/08/folkehelse-og-livsmestring-i-skolen>
- Drugli, M. B., & Lekhal, R. (2018). *Livsmestring og psykisk helse*. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Forente Nasjonale Stater (FN). (1989, November 20). *Barnekonvensjonen*. Hentet fra United Nations Association of Norway: <file:///C:/Users/nana/Downloads/FNs%20konvensjon%20om%20barnets%20rettigheter.pdf>
- Holte, A. (2018, April 30). *Sats bredt på psykisk helse i barnehagen og skolen!*. Hentet fra Barnehage.no: <https://www.barnehage.no/artikler/sats-bredt-pa-psykisk-helse-i-barnehagen-og-skolen/433248?fbclid=IwAR0fbxVQdFzGVwG-G0ufkvahx-Cvy-Kc5c6YykFzS93wD2gkU1YyFHQpLBs>
- Kunnskapsdepartementet . (2016). *Tid for lek og læring - Bedre innhold i barnehagen*. Hentet fra (Meld. St. 19 (2015-2016)): <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20152016/id2479078/?ch=1>
- Kunnskapsdepartementet. (2016). *Fag – Fordypning – Forståelse — En fornyelse av Kunnskapsløftet*. Hentet fra (Meld. St. 28 (2015-2016)): <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-28-20152016/id2483955/sec1>
- Kvistad, K., & Søbstad, F. (2005). *Kviltetsarbeid i barnehagen*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.
- Lundhaug, T. (2013). Sikkerhet i barns friluftsliv. I T. Lundhaug, & H. R. Neegaard, *Friluftsliv og uteliv i barnehagen* (ss. 29-52). Oslo: Cappelen Damm AS.
- Løkken, G., & Søbstad, F. (2013). *Observasjon og intervju i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Løkås, M. T. (2020, Januar 13). *Forsket på kvalitet i barnehagen: - Litt overrasket over utfordringene*. Hentet fra Barnehage.no: <https://www.barnehage.no/artikler/forsket-pa-kvalitet-i-barnehagen-litt-overrasket-over->

utfordringene/482500?fbclid=IwAR0REmN3KkTzacrftck3\_8bAgghUG8hkb62pAhV  
R8d08vNGc279o\_\_MiAOM

- Nergaard, K. (2020, Mars 19). *'I want to join the play'*. *Young children's wants and needs of empathy when experiencing peer rejections in ECEC*. Trondheim: Dronning Mauds Minne Høgskole for Barnehagelærerutdanningen. Hentet fra [https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09575146.2020.1744531?casa\\_token=gGYNIUT88g4AAAAA%3A288DwWDR2An3A4Vw1bKgbJWIZ5WJsM\\_-PXPdB2n6kjlzIBFAxCVZ41HVbv1Jl5LPJe4OCiYHmZioMQ&](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09575146.2020.1744531?casa_token=gGYNIUT88g4AAAAA%3A288DwWDR2An3A4Vw1bKgbJWIZ5WJsM_-PXPdB2n6kjlzIBFAxCVZ41HVbv1Jl5LPJe4OCiYHmZioMQ&)
- Sagberg, S. (2016). Vitenskapsteori for bachelorstudenter. I M. D. Bergsland, H. Jæger, M. D. Bergsland, & H. Jæger (Red.), *Bacheloroppgaven for barnehagelærerutdanningen* (ss. 25-49). Oslo: Cappelen Damm.
- Sandgrind, S. W. (2020, Mai 8). *Å bli utestengt fra lek oppleves stressende, sårt og vanskelig*. Hentet fra Barnehage.no: <https://www.barnehage.no/artikler/a-bli-utestengt-fra-lek-oppleves-stressende-sart-og-vanskelig/491783?fbclid=IwAR3DXimV5cjqqxlCTeWAD8ShZeSU571oA3Lfqc-E11iizYt8kB4IJXsF6U>
- Størksen, I., Braak, D. t., Evertsen-Stanhelle, C., Lenes, R., Lunde, S., Løkken, I. M., . . . Vestad, L. (2018). *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. (I. Størksen, Red.) Oslo: Cappelen Damm.
- Utdanningsdirektoratet. (2017, August 1). *Utdanningsdirektoratet*. Hentet fra Rammeplan for barnehage: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan/>
- Utdanningsdirektoratet. (2019, Februar 15). *Tall og analyse av barnehager 2018*. Hentet fra UDIR: <https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-barnehage/tall-og-analyse-av-barnehager-2018/barn-i-barnehagen/>
- World Health Organisation. (2019). *Mental health: Fact sheet*. Hentet fra who.com: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0004/404851/MNH\\_FactSheet\\_ENG.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/404851/MNH_FactSheet_ENG.pdf?ua=1)

## Vedlegg

### Informasjonsskriv til barnehagen

## Vil du delta i forskningsprosjektet «*Livsmestring i barnehagen*»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å sette fokus på livsmestring i barnehagen. I dette skrevet gir vi, prosjektansvarlig (navn) & student (navn), deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

### Formål

Dette er et bachelorprosjekt hvor jeg, ønsker å belyse hvordan de ansatte arbeider for at barn skal oppnå livsmestring i barnehagen. I tillegg ønsker jeg å finne ut om teorien og styringsdokumentene på fagområdet samsvarer med praksisen. Er det eventuelt noe forskjell på de ansatte med pedagogisk utdanning og de uten eller avhenger det mest av personkarakteristikk? Derfor er min foreløpige problemstilling: «*Hva legger personalet i begrepet livsmestring, og hvordan arbeider barnehagen for at barna skal oppnå livsmestring i hverdagen?*».

### Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Jeg ønsker å gjennomføre intervjuene i deres barnehage da jeg bor i nrområdet og tenker at det vil være relevant og interessant for meg å forske i en barnehage i mitt eget nærmiljø.

### Hva innebærer det for deg å delta?

Jeg ønsker å benytte en kvalitativ metode da jeg ønsker å rette blikket mitt mot menneskers hverdagshandlinger i sin naturlige kontekst og gå mer i dybden enn hva man kanskje oppnår ved en kvantitativ metode. Jeg ønsker å intervju en til to pedagoger og en til to assistenter. Dette for å få et innblikk i om det vil være forskjell på deres tolkning av livsmestring basert på hvilken utdanning de ansatte har. På grunn av smittefare av virus Covid-19 vil jeg benytte meg av skriftlig intervju, eventuelt telefonintervju om du skulle ønske det. Ved et telefonintervju vil jeg benytte meg av en lydopptaker.

### Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykketilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Vi vil anonymisere og derfor ikke lagre navn på deltakere eller bedrifter. Lydopptaket fra intervjuet blir slettet etter transkripsjon. I oppgaven vil deltakerne og bedriften bli referert

til som «Barnehagelærer A» eller «Assistent B».

## Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 02.06.2020. Alt innsamlet materiale vil bli slettet ved godkjenning av Bachelor, senest august 2020.

## Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

## Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskulen på Vestlandet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

## Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskulen på Vestlandet er ansvarlig for prosjektet.

## Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- *Høgskulen på Vestlandet* ved prosjektansvarlig (navn) på epost () eller telefon: , og student (navn) på epost () eller telefon:.
- Vårt personvernombud: Trine Anikken Larsen på epost ([personvernombud@hvl.no](mailto:personvernombud@hvl.no)) eller telefon: 555 87 682
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personvertjenester@nsd.no](mailto:personvertjenester@nsd.no)) eller telefon: 555 82 117.

Med vennlig hilsen

(Navn)  
(Prosjektansvarlig/veileder)

(Navn)  
(Forsker/Student)

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Livsmestring i barnehagen», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til å delta i intervju og at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. august 2020.

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)



## Intervjuguide

# Intervjuguide

**Tema:** Livsmestring i barnehagen

**Problemstilling:** *«Hva legger personalet i begrepet livsmestring, og hvordan arbeider barnehagen for at barna skal oppnå livsmestring i hverdagen?».*

**Jeg ønsker å finne ut:** Jeg ønsker å belyse hvordan de ansatte arbeider for at barn skal oppnå livsmestring i barnehagen. I tillegg ønsker jeg å finne ut om teorien og styringsdokumentene på fagområdet samsvarer med praksisen. Er det eventuelt noe forskjell på de ansatte med pedagogisk utdanning og de uten.

### Introduksjon av intervjuobjektet:

Kjønn:

Alder:

Utdannelse:

Hvor lenge har du jobbet i barnehage:

Hvorfor valgte du dette yrket:

### Livsmestring – Erfaring og teori

Hva legger du i begrepet psykisk helse? Hvordan påvirker barnehagen barns psykiske helse?

Hva legger du i begrepet mestring? Hvor og hvordan tror du barn opplever mest mestring?

Hva legger du i begrepet livsmestring? Hva mener du er viktigst for at barna skal oppleve livsmestring i barnehagen?

Hva tenker du om din rolle i arbeid med barns livsmestring i hverdagen?

Føler du at du har god nok kunnskap om livsmestring og psykisk helse hos barn? Klarer du å videreformidle denne kunnskapen til andre ansatte? Hvis ja, i så fall hvordan?

Hvorfor bør vi jobbe med livsmestring i barnehagen?

Er det noe du synes er utfordrende eller vanskelig i arbeidet med livsmestring? Hvorfor/hvorfor ikke?

### **Livsmestring – Styringsdokumenter**

I 2017 kom den nye Rammeplanen for barnehagen. Denne inkluderte begrepet livsmestring.

Føler du at du har nok fagligkunnskap til å oppfylle kravene om dette temaet?

Hvorfor/hvorfor ikke?

Rammeplanen pålegger personalet i barnehagen å sørge for at alle barn opplever trygghet, tilhørighet og trivsel i barnehagen. Hvordan jobber dere konkret med dette?

Regjeringen har kommet med forslag om en mobbelov i barnehagen som et tiltak mot mobbing. Har dere noen tiltak for å forebygge mobbing i deres barnehage?

Ifølge Rammeplanen er det nær sammenheng mellom psykisk helse, fysisk helse og livsmestring. Hvordan kan man arbeide med dette i barnehagen?

### **Avslutning:**

Ønsker du å tilføye noe mer?

### **Oppklarings- og utdypningsspørsmål:**

Forstår jeg deg riktig når

Kan du si litt mer om

Hvorfor tenker du