



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Små steg, store spor – småbarns livsmestring og psykiske helse

Small steps, big traces – toddlers well-being and mental health

Kandidatnummer: 256 & 363

BLUBACH 2020/21

Fakultet for lærarutdanning, kultur og idrett

Institutt for pedagogikk, religion og samfunnsfag

Veileder: Coral Perez Falco

Innleveringsdato: 31.05.2021

Antall ord: 11826

Vi 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.*

Forord

Denne bacheloroppgaven markerer slutten på tre lærerike og fine år på Høgskulen på Vestlandet, campus Bergen.

Vi ønsker å uttrykke vår takknemlighet til alle som har vært en del av arbeidet med bacheloroppgaven vår. Det har vært en omfattende og krevende prosess, men også en veldig lærerik og spennende prosess.

Vi vil gjerne takke vår veileder, Coral Perez Falco, for god veiledning, støtte og gode råd gjennom hele skriveprosessen.

En stor takk til alle deltakerne våre som har bidratt til responsen av datamaterialet som vi samlet inn.

Vi vil takke familie, venner og kjærester som har støttet, oppmuntret og motivert oss igjennom denne tidkrevende prosessen.

Til slutt vil vi takke hverandre for et veldig godt samarbeid, gode samtaler og diskusjoner som har hjulpet oss på veien.

God leselyst!

Abstract

The National Curriculum for kindergartens content and duties, emphasizes that employees in kindergarten have a responsibility to contribute to children's well-being, joy of life, coping and sense of self-worth (Kunnskapsdepartementet, 2017). **Purpose:** The aim of this study is to analyse how the kindergartens works to promote younger children's well-being and mental health. **Method:** In this thesis we have used a quantitative method, 38 kindergarten workers answered an electronic survey sent to kindergartens in the Bergen area. **Results:** The respondents in our survey all have in common, a long work experience, and some have a leadership position in the kindergarten. The informants do all agree that children's well-being and mental health are important to work with in the kindergarten, and that the kindergarten is an arena which focuses on promoting health and life satisfaction for the children. The informants have different opinions on how they should promote children's life satisfaction, and what elements and tools they should use.

Innholdsfortegnelse

FORORD	2
ABSTRACT	3
1.0 INTRODUKSJON	5
1.1 BARNEHAGEN SOM PEDAGOGISK VIRKSOMHET	5
1.2 BAKGRUNN FOR VALG AV PROBLEMSTILLING	5
1.3 PROBLEMSTILLING	6
2.0 TEORIGRUNNLAG	7
2.1 BARNEHAGEKVALITET	7
2.2 PSYKISK HELSE I BARNEHAGEN	8
2.3 LIVSMESTRING	9
2.4 BARNEHAGENS ROLLE I BARNES LIVSMESTRING	11
2.5 POSITIVE FØLELSER OG NEGATIVE FØLELSER	12
2.6 SALUTOGENESE	13
2.7 RELASJONER I BARNEHAGEN	14
3.0 METODE	16
3.1 SPØRREUNDERSØKELSE SOM METODE	16
3.2 GJENNOMFØRING AV SPØRREUNDERSØKELSE OG STATISKE ANALYSER	16
3.3 DELTAKERE	17
4.0 RESULTATER	19
5.0 DISKUSJON	25
5.1 BEGRENSNINGER I STUDIEN	36
5.2 FREMTIDIGE STUDIER	36
5.3 ANBEFALING TIL FELTET	37
6.0 KONKLUSJON	38
7.0 LITTERATURLISTE	40
VEDLEGG 1	43

1.0 Introduksjon

1.1 Barnehagen som pedagogisk virksomhet

En barnehage er en pedagogisk virksomhet for barn. Barn kan starte i barnehagen allerede når de er 9-10 måneder gamle, og går i barnehagen frem til skolestart i 5-6 årsalderen. De fleste barn tilbringer hverdagen sin i barnehagen, sammen med jevnaldrende og voksne.

Barnehageloven viser til barnehagens formål og innhold (Barnehageloven, 2020, § 1-2 a).

Formålet til barnehagen er at den skal *«samarbeide og i forståelse med hjemmet ivareta barnas behov for omsorg og lek, og fremme læring og danning som grunnlag for allsidig utvikling. Barnehagen skal bygge på grunnleggende verdier i kristen og humanistisk arv og tradisjon, slik som respekt for menneskeverdet og naturen, på åndsfrihet, nestekjærlighet, tilgivelse, likeverd og solidaritet, verdier som kommer til uttrykk i ulike religioner og livssyn og som er forankret i menneskerettighetene»* (Barnehageloven, 2020, § 1-2 a).

I følge rammeplanen skal barnehagen *«anerkjenne og ivareta barndommens egenverdi»* (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 8). Å bidra til at alle barn som går i barnehage, får en god barndom preget av trivsel, vennskap og lek, er fundamentalt (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 8). Barnehagen er også en forberedelse til aktiv deltakelse i samfunnet og bidrar til å legge grunnlaget for et godt liv (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 8). *«Alle handlinger og avgjørelser som berører barnet, skal ha barnets beste som grunnleggende hensyn, jf. Grunnloven § 104 og barnekonvensjonen art. 3 nr. 1. Dette er et overordnet prinsipp som gjelder for all barnehagevirksomhet»* (Kunnskapsdepartementet 2017, s. 8).

1.2 Bakgrunn for valg av problemstilling

I arbeidet med dette forskningsprosjektet har fokuset vært rettet mot småbarns livsmestring og psykiske helse i barnehagen. Vi har begge stor interesse for livsmestring og psykisk helse, og vi synes det er et veldig viktig tema i barnehagen. Vi håper at forskningen om dette temaet vil bidra til økt kunnskap om småbarns livsmestring i barnehagen, som kan brukes av barnehageansatte. Regjeringens opptrappingsplan (2018) viser at regjeringen ønsker å ha fokus på barn og unges livskvalitet og psykiske helse. Med denne opptrappingsplanen vil regjeringen fokusere på å arbeide med helsefremmende og forebyggende tiltak for at barn, i perioden 2019-2024 (Prop. 121 S (2018-2019)). Det har vært gjort lite forskning på barnehagebarns livsmestring i Norge. Vi fant derimot en studie på eldre barns livskvalitet.

Artikkelen *Livskvalitet og psykiske lidelser hos barn og unge* viser til at de fleste barn og unge trives og har god psykisk helse (Suren et al., 2018).

1.3 Problemstilling

Problemstillingen vår er:

«Hvordan arbeider barnehagen med å fremme småbarns livsmestring og psykiske helse?»

2.0 Teorigrunnlag

I dette kapittelet tar vi først for oss barnehagekvalitet og hva som innebærer en god barnehage. Vi vil så presentere teoretiske perspektiver på psykisk helse og livsmestring i barnehagen, som er relevant for å belyse problemstillingen vår. Videre vil vi ta for oss relasjoner i barnehagen og hvordan det påvirker småbarns livsmestring.

2.1 Barnehagekvalitet

Rammeplanen for barnehagen viser at barns trivsel og utvikling er målet for kvalitetsarbeid i barnehagen (Kunnskapsdepartementet, 2017, s.8). Barnehagens arbeid skal planlegges og vurderes. Det betyr at det pedagogiske arbeidet skal beskrives, analyseres og tolkes ut fra barnehagens planer, rammeplan og barnehageloven (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 3).

Barnehagen er samfunnets viktigste arena for å gi barn et godt grunnlag for videre utvikling. For at barnehagen skal fremme barns psykiske helse og livsmestring, er det viktig å gi barn positive opplevelser og erfaringer i barnehagehverdagen. Det er også viktig å møte barns behov og gi de god støtte til å håndtere vanlige utfordringer som dukker opp (Drugli & Lekhal, 2018, s. 103). For at barnehagen skal være en helsefremmende arena er det nødvendig at barnehagen er av god kvalitet. I artikkelen «*interaksjonskvalitet i barnehagen for småbarn*» viser studier at kvaliteten i norske barnehager er middels, og at den varierer i veldig stor grad (Bjørnstad; et al., 2019, s. 903). Dette betyr at tiltak som kan bidra til bedre og jevnere barnehagekvalitet, er helt grunnleggende. Hver avdeling/gruppe bør vurdere og diskutere egen praksis, slik at de får en bedre oversikt over at alle barn får støtten de trenger, og hvilke hverdagssituasjoner som kan bedres. Å ha høy kvalitet gjennom hele dagen vil ikke være mulig, og det er heller ikke nødvendig (Bjørnstad; et al., 2019, s. 903). Det er derfor viktig at de ansatte ser når det er mulig å ha høy kvalitet i deler av dagen, og de legger til rette for at alle barn får positive samspillserfaringer og opplevelser hver dag. For barna vil kvaliteten påvirkes av hvor mange ansatte som er på jobb (Drugli & Lekhal, 2018, s. 103).

I arbeidet med å fremme små barns livsmestring og psykiske helse, er det viktig å støtte barns emosjonelle, sosiale og kognitive utvikling, gjennom positive erfaringer i barnehagehverdagen. En god barnehage vil utgjøre en stor forskjell for barn som har utviklet psykiske vansker, eller hvor deres livsmestring er truet, ved for eksempel omsorgssvikt. Det vil si at barnehagen kan påvirke hjemmemiljøet. Barnehagekvaliteten må være god for at

dette skal skje. God barnehagekvalitet for de yngste barna, innebærer at de har gode og utviklingsfremmende relasjoner til personalet og andre barn (Drugli & Lekhal, 2018, s. 104 - 105).

2.2 Psykisk helse i barnehagen

WHO definerer psykisk helse som: *”en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stress-situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet”*(WHO, 2019).

Først og fremst handler psykisk helse om å ha det bra i livet sitt, oppleve overvekt av positive følelser og ha god livskvalitet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 32). Det er grunnleggende hos oss mennesker, fordi det støtter utvikling og fungering. Eksempelvis som å få seg venner, være i sosialt samspill, ha det godt med seg selv, samt håndtere motgang (Drugli & Lekhal, 2018, s. 32). Folkehelse rapporten (2018) viser at de fleste barn og unge i Norge har en god psykisk helse. Undersøkelser viser at flertallet av barn og unge er fornøyde med sin egen livskvalitet, men mange opplever psykiske lidelser i løpet av barndommen. Barn tilbringer store deler av dagen sin i barnehagen, og statistisk sentralbyrå viser at hele 92,8% av barn mellom 1-5 år, går i barnehage (Statistisk sentralbyrå). Barnehagen er dermed med på å påvirke barnas oppvekst, og har gode muligheter til å legge til rette for at barna er rustet til å stå i sitt eget liv. I følge rapporten *Første Steg* viser forskning at rundt 10-20% av barn sliter med følelser som frykt, uro eller sinne (Drugli & Stensen, 2019, s. 46). Prosjektet barn i Midt-Norge rapporterte barnehageansatte at de vanligste psykiske vanskene hos barn er aggresjon og oppmerksomhetsvansker (Drugli & Stensen, 2019, s. 46) Resultatene viser også at de psykiske vanskene oppstår mest hos gutter. Slike psykiske vansker medføre at det går utover barnets funksjon i hverdagen (Drugli & Stensen, 2019, s. 47). Arne Holte (2018) mener at det er helt avgjørende med en psykisk helse, for å kunne leve et godt og harmonisk liv (Holte, 2018, referert i Mevold, 2018, s.74). Holte (2018) viser til strategier som er helsefremmende og er med på å styrke robusthet, trivsel, velvære og evnen til å regulere følelser og atferd (Holte 2018, referert i Mevold, 2018, s.35). Personalet i barnehagen har mulighet til å jobbe med å lære barna ulike måter å håndtere ulike situasjoner. Med disse strategiene har barnet mulighet til å bygge selvstendighet som skaper en form for mestringfølelse. Holte (2018) henviser til seks kilder til psykisk helse:

Identitet og respekt – følelsen av å være noe

Mening i livet – følelsen av å være en del av noe større enn seg selv og at noen trenger deg

Mestring – følelsen av at det er noe man får til, og at man duger til noe

Trygghet – føle seg trygg sammen med omsorgspersoner og omgivelser

Deltakelse – kunne tenke, føle og handle uten å være redd

Felleskap – følelsen av å tilhøre og høre hjemme

(Holte 2018, referert i Mevold 2018, s. 75).

Ifølge Mowder, Rubison og Yasik (2009) fungerer små barn annerledes enn eldre barn når det gjelder kognitive ferdigheter, språk, sosial kompetanse, selvregulering og følelser. Små barn fungerer i en verden av relasjoner (Nation Scientific Council on the Developing Child, 2004, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 36). For små barn er det å utvikle en god psykisk helse en relasjonell prosess, som fremmes i samspill med andre mennesker (Nation Scientific Council on the Developing Child, 2004, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 36). Gode relasjoner til foreldre, barnehageansatte, slektninger og jevnaldrende, er derfor helt sentrale for deres psykiske helse (Nation Scientific Council on the Developing Child, 2004, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 36). Videre har små barn behov for å gå inn i relasjoner som er preget av trygghet, glede og stimulering med sine nærmeste personer (Nation Scientific Council on the Developing Child, 2004, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 36). Grunnlaget for en god psykisk helse bygges da inn i barnets hjerne som er under sterk utvikling de første leveårene (Nation Scientific Council on the Developing Child, 2004, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 36).

2.3 Livsmestring

Begrepet *livsmestring* definert av Utdanningsdirektoratet (2017), handler om å kunne forstå og påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv (Utdanningsdirektoratet, 2017, s.12). Livsmestring er en del av barnehagens verdigrunnlag, og ble et nytt og viktig tema i Rammeplanen for barnehagen i 2017. I følge Rammeplanen skal «barnehagen bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s 11). Rammeplanen viser til at personalet skal bevisst observere og motta informasjon om barnets omsorg- og livssituasjon, gjennom den daglige

og nære kontakten med barnet (Kunnskapsdepartementet, 2017, s.11). Mestring i dagligtale og pedagogiske sammenhenger knyttes til læring (Størksen, 2018, s. 196). I barnehagekontekst handler mestring om at barna har tro på at de kan klare utfordringer, ved å legge ned innsats og søke hjelp hos voksne. For å fremme mestring er det viktig at barna får passende utfordringer, slik at de får erfaring med å samarbeide med andre for å løse utfordringer og problemer. På denne måten får barna en tro på at de kan mestre ulike utfordringer ved hjelp av innsats, utholdenhet og samarbeid (Størksen, 2018, s. 197).

I et prosjekt på oppdrag fra Barne - og likestillingsdepartementet defineres barns behov for kunnskap om livsmestring som «å utvikle ferdigheter og tilegne seg praktisk kunnskap som hjelper den enkelte til å håndtere motgang, medgang, personlige utfordringer og alvorlige hendelser på en best mulig måte» (Størksen, 2018, s.36). Drugli og Lekhal (2018) viser til at begrepet livsmestring, tidligere har blitt oppfattet som et negativt ord. Dette er fordi enkelte mener at livet ikke er noe som skal mestre, men leves. Drugli og Lekhal (2018) beskriver at et liv for små barn skal leves i nuet, og vil ruste barnet til å håndtere hva som skjer videre i livet deres. Livsmestring og psykisk helse blir ofte sett i sammenheng. Livsmestring skal forberede barn og unge til å fungere og være en del av et samfunn (Drugli & Lekhal, 2018, s. 29). God psykisk helse blir fremhevet som den viktigste faktoren for å fremme livsmestring (Drugli & Lekhal, 2018, s. 29).

I følge Meld. St. 24 (2012–2013), s.10) varer en god barndom livet ut. En god barndom innebærer at alle barn får en god start på livet og barnet klarer å få seg venner, beholde vennskap, og har trygghet og sosial kompetanse med seg resten av livet. Mennesker formes mest jo yngre de er, og voksne i barnehagen har et stort ansvar for barnets utvikling, og å ruste dem til å fungere i samfunnet (Meld. St. 23 (2012–2013), s.10). En god barnehage er avhengig av en god ledelse, som oppdaterer seg på nyere forskning og kunnskap om barn og barndom (Meld. St. 23 (2012–2013), s.10). Fellestrekk ved rammeplan og Meld. St (2012-2013), s.10) er at barnehagens fokus på barns livsmestring og psykisk helse er blitt viktigere i barnehagehverdagen, allerede hos de yngste barna. I dag står samfunnet overfor en pandemi som rammer hele verden, Covid-19. Folkehelseinstituttet (2020) gjorde en spørreundersøkelse i perioden november-desember 2020, hvor resultatet viser at flere unge sliter med psykiske plager, og en av fire er ikke fornøyd med livet. Undersøkelsen viser også at resultatene av de psykiske belastningene er størst i området Oslo og Bergen (Folkehelseinstituttet, 2020). Med tanke på pandemien som rammer samfunnet, vil fokuset på

barns psykiske helse og livsmestring ha enda større betydning. Rammeplanen viser til at barnehagen skal være en helsefremmende og forebyggende arena, og med tanke på dette, er det kanskje blitt enda mer viktigere å fremme små barns livsmestring og psykiske helse i barnehagen? (Kunnskapsdepartementet, 2017, s.11).

2.4 Barnehagens rolle i barns livsmestring

Barnehagen er med på å påvirke barns opplevelse av livsmestring og det er derfor viktig at barnehagen har kompetanse om helsefremmende holdninger og aktiviteter (Størksen, 2018, s. 52). Aktiviteter som stimulerer barns selvregulering og samhandlingsferdigheter er sentrale og viktige bidrag for barnet (Størksen, 2018, s. 52). Ulike aktiviteter, lek og omsorg i barnehagen blir det aldri nok av. Personalet i barnehagen skal skape en best mulig oppvekst for barna, i tidlige leveår. Dette er fordi det som er bra for barna, er også bra for samfunnet (Størksen, 2018, s. 52). Barnehagen skal fremme og bidra til barns livsglede, mestring og følelse av egenverdi (Størksen, 2018, s. 38). Dersom personalet i barnehagen klare å fremme dette til barna, er det med på å bidra til bedre psykisk og fysisk folkehelse (Størksen, 2018, s. 38).

Bakken og Flaten (2018) har studert småbarns psykiske helse i et sosiokulturelt perspektiv. Formålet med studien var å sette fokus på psykisk helse hos barn i barnehagen, med vektlegging på relasjonskvalitet og personalet i barnehagen (Bakken & Flaten, 2018, s. 39). I artikkelen er det fire kvinnelige barnehagelærere som er blitt intervjuet, to pedagogiske ledere og to styrere. Til felles har alle fire barnehagelærere lang arbeidserfaring, mellom 18 år i barnehagen. I forhold til tilknytning og primærkontakt i barnehagen, forteller informantene at den som har primærkontakten med barnet, har for det meste ansvar for praktiske oppgaver. Artikkelen konkluderer med at informantene vektlegger kvaliteten i relasjonen mellom barn og voksne i barnehagen, som innebærer hva den fysiske tilstedeværelse som pedagogene legger vekt på sammen med barna (Bakken & Flaten, 2018, s. 40).

Drugli og Lekhal (2018) viser til at det viktigste fundamentet i småbarns utvikling er gode relasjoner. En relasjon omfatter et forhold mellom to personer over tid, og i barnehagen vil man se at små barn utvikler seg og har ulike forventninger til ulike voksne (Drugli & Lekhal 2018, s. 52). Hansen (2010) beskriver at en faktor som gjensidighet, er med på å påvirke gode relasjoner og er en forutsetning for at både barnet og den voksne lar seg påvirke av

hverandre. Små barn får en aktiv rolle i relasjon med en voksen. Barnet uttrykker seg gjennom sine følelsesuttrykk, og det er dermed viktig at den voksne tilpasser sine responser til barnets behov (Drugli & Lekhal 2018, s. 52). Hvordan den voksne reagerer og håndterer disse responsene fra barnet, påvirker relasjonene (Drugli & Lekhal 2018, s. 52).

2.5 Positive følelser og negative følelser

I rapporten *Første steg* (2019) beskriver Drugli (2018) begrepet følelser som omfatter barnets kroppslige uttrykk som kommer fra hvordan barnet har det inni seg. I følge Shoshani og Steinmetz (2014) viser barn positive følelser som for eksempel glede og lykke når de har det bra. Nes (2010) viser til at positive følelser henger sammen med både psykisk og fysisk helse. I barndommen bidrar positive følelser til trivsel, velvære og mestring av utfordringer. (Cohn; et al., 2009, referert i Drugli & Lekhal, 2019, s. 52). Barn har behov for at de negative følelsene også blir anerkjent for å kunne forstå hele følelsesspekteret sitt. Sinne og irritasjon er negative følelser som er viktig for barns selvutvikling. For å kunne støtte barns negative følelser er det viktig med trygge voksne (Drugli & Lekhal, 2019, s. 52). Opplevelsen av glede i en daglig situasjon er med på å bidra til å fremme barns motstandsressurser (Drugli & Lekhal, 2018, s.67). Småbarn er utforskende og søker stimuli i kontakt med andre mennesker, og er generelt emosjonelle og opplever mye mer sterkere følelser enn hva voksne gjør. Samspill rundt opplevelser som er med på å fremme oppmerksomhet, glede og spenning er med på å påvirke små barns trivsel og utvikling. Ved å ha et bevisst fokus på følelser i barnehagen, har personalet har mulighet til å fremme barns emosjonelle kompetanse (Drugli, 2018, s. 39). Små barn har behov for konkrete responser fra personalet, og det er dermed viktig at personalet setter ord på følelsene (Drugli, 2018, s. 39).

Anerkjennelse er noe man viser i møte med andre mennesker. Når et barn gråter mye, har barnet behovet for at følelsene blir anerkjent av den voksne (Drugli & Lekhal 2018, s. 53) I barnehagen er det viktig at den voksne ser hvert enkelt barn og hvilke behov akkurat det barnet har. Når et barn opplever at en voksen anerkjenner deres følelse, er dette med på å skape egenverdi for barnet (Drugli & Lekhal 2018, s.53). I barnehagen bør små barn ha en trygg relasjon til minst en, men helst flere av personalet (Drugli & Lekhal 2018, s.56).

Tilknytningspersonen i barnehagen er særlig viktig for barnet når det opplever følelser som frustrasjon, redsel og sinne (Drugli & Lekhal 2018, s.56). I slike situasjoner trenger barnet hjelp for å dempe og regulere følelsene sine, av noen som forstår hvordan barnet har det og

hva det trenger (Drugli & Lekhal 2018, s 56). I følge Berit Baes artikkelsamlinger (1996) vektlegges betydningen av anerkjennelse, som kommer til uttrykk gjennom hvordan man er i relasjon med andre, og hvilken grunnleggende holdninger man har (Bae, 1996, s.148). Det å være anerkjennende overfor barnet, innebærer å være forståelsesfull og til stede. Lytting er et begrep som handler om å være åpen for andre (Bae, 1996, s.150). For at personalet skal forstå barnet, er lytting en viktig forutsetning. Videre beskriver Bae (1996) at det handler om å forsøke å forstå barnet og meningen bak deres handling. På denne måten kan personalet bekrefte barnets handling og sette ord på deres opplevelser (Bae, 1996, s. 152). Begrepet maktposisjon omfatter at den voksne er i en maktposisjon som bidrar til barns egen selvstendighet (Bae, 1996, s.147). Hvordan personalet møter på barnet på, og setter ord på barnets handlinger, er med på å øke barnets respekt og tro på seg selv (Bae, 1996, s.147). Bae (1996) presiserer at det å anerkjenne et barn, er med på å bidra til å fremme en trygg og god tilknytning mellom den voksne og barnet. På denne måten kan personalet bekrefte barnets handling og sette ord på deres opplevelser (Bae, 1996, s. 152).

2.6 Salutogenese

Begrepet salutogenese blir brukt for å forklare hva som fremmer økt mestring, god helse og velvære i livet. Salutogenese er med på å hjelpe motstandsressurser til å takle utfordringer i livet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 23). Motstandsressurser defineres som, kjennetegnet ved individet eller omgivelsene, som fremmer mestring av motstand og vanskeligheter. Sosial støtte er et eksempel på en motstandsressurs (Drugli & Lekhal, 2018, s. 23). Gode og nære relasjoner i barnehagen er viktig for barnet, når det kommer til den sosiale støtten. Små barn har behov for å føle tilhørighet hos personalet, for å føle seg trygg (Drugli & Lekhal, 2018, s.23). I følge Sagy og Antonovsky (2000) er det fire ulike elementer, som bidrar til opplevelse av sammenhengen og salutogenese i barnets liv (Sagy & Antonovsky 2000, s. 157) De fire elementene består av: *konsistens*, *balanse*, *deltagelse* og *emosjonell nærhet*. *Konsistens* innebærer at barnet opplever miljøet sitt som forutsigbart og er preget av struktur, verdier og rutiner (Sagy & Antonovsky, 2000, s. 157). *Balanse* handler om at det er en balanse mellom ressurs og belastning i barnet sitt liv. *Deltagelse* innebærer at barnet får ha egen medvirkning i beslutninger som blir tatt. Det siste elementet består av *emosjonell nærhet*, og omfatter at barnet har nære emosjonelle relasjoner hvor barnet føler seg ivaretatt (Sagy & Antonovsky, 2000, s. 157). Summen av disse fire elementene er i tråd med hva som

er god barnehagekvalitet for de yngste barna i barnehagen (Sagy & Antonovsky, 2000, s. 157).

2.7 Relasjoner i barnehagen

I *Første steg* (Drugli & Lekhal 2019) beskrives gode relasjoner, positive opplevelser, mestring og støtte til regulering av følelser, som er med på å bidra til psykisk helse og livsmestring i et barns liv (Drugli & Lekhal, 2019, s 50). Forskning av National Scientific Council on the Devel-opening Child (2004) viser at barn er avhengig av gode relasjoner for å oppleve en god psykisk helse og livsmestring. Faktorer som glede, stimulering, relasjoner og trygghet er med på å skape en solid grunnmur for videre utvikling hos barnet (Drugli & Lekhal, 2019, s 50). I rapporten *Første steg* vektlegges det at anerkjennelse, gjensidighet og sensitivitet er sentralt for utvikling av gode relasjoner mellom barnet og personalet (Drugli & Lekhal, 2019, s.50),

Seland og kolleger viser gjennom sin studie at det finnes mange ulike perspektiver på hva småbarns livsmestring er, og hvordan man som ansatt i barnehagen kan måle og støtte det (Seland et al., 2015, s. 71). En tilnærming av en forståelse av barnets mestring, atferd og ferdigheter er knytt opp mot det sosiale, følelsesmessige og anerkjennelse (Seland mfl., 2015, s. 71). Etnografiske studier viser at barn trives og opplever former for mening, gjennom aktiviteter og lek, sammen med nære omsorgspersoner og barna i barnehagen (Seland mfl., 2015, s. 71). Artikkelen henviser til Thoilliez (2011) som har gjort studie og intervjuet barn fra 6-12 årsalderen. Konklusjonen av studiet viser at alle barna mener at livsglede og mestring resulterer i gode relasjoner med andre mennesker, som for eksempel personalet i barnehagen. Det understrekes at gode sosiale forhold og relasjoner påvirker og er avgjørende for barns livsmestring og livsglede (Seland mfl., 2015, s. 71).

Seland og kolleger viser også til Fattore og kollegaer (2009) som også har gjort flere ulike kvalitative intervjuer og samtaler med barn i alderen 8-15 år. Intervjuene har tatt utgangspunkt i en modell som består av tre ulike faktorer, som er positiv selvfølelse, medvirkning i egen hverdag og trygghet (Seland et al., 2015, s. 76). Positiv selvfølelse innebærer at barnet føler anerkjennelse og følelse av en tilhørighet. For at et barn skal oppleve mestring, kontroll og selveffektivitet, er det viktig at barnet får selv medvirke i sin hverdag og ha en innflytelse på situasjoner. Et barn har behov for trygghet for å kunne oppleve mestring og engasjement i sitt eget liv. Modellen henviser til at emosjonell trygghet,

tillit og omsorg er faktorer som er helt avgjørende for at barnet skal føle trygghet til sine omsorgspersoner (Seland et al., 2015, s. 76).

Seland og kolleger viser til Fattore og kollegaer (2009) hvor det ble det gjort flere ulike observasjoner i barnehagehverdagen for å se nærmere på de sosiale forholdene som foregår i barnehagen (Seland et al., 2015, s. 76). I observasjonene kunne observatøren se at barna og de ansatte brukte store deler av dagen til å kommunisere og samhandle med hverandre. Samhandlingene foregikk i form av både store og små grupper, ut fra relasjoner og vennskap (Seland et al., 2015, s. 77). I studien ble det også observert at den ansatte så hvert enkelt barn og hvilke behov og signal de hadde gjennom aktiviteten. Kvaliteten på aktiviteten som den ansatte lagde, påvirket barnas form for mestring og glede (Seland et al., 2015, s. 76). Derfor vil kvaliteten på gruppeaktiviteter i stor grad påvirke barns livsmestring (Seland et al., 2015, s. 76). I interaksjoner mellom barn og voksne var det ulike former av samspillsituasjoner mellom barn, hvor barna viste tydelig uttrykk for livsmestring, spesielt i form av forskjellige gledesuttrykk, som for eksempel smil og latter, spenning og raske og lette kroppsbevegelser (Seland et al., 2015, s. 77).

3.0 Metode

Metode er en fremgangsmåte som blir brukt for å samle inn data og informasjon, som trengs for å gjennomføre en undersøkelse (Dalland, 2017, s. 52). Det er viktig å få oversikt over feltet, det vil si området som skal undersøkes eller studeres (Dalland 2017, s.52). Det finnes to forskjellige metoder, kvalitativ metode og kvantitativ metode, som blir brukt for å få tilgang til informasjon (Dalland, 2017, s. 52). I arbeid med å finne svar på problemstilling i dette forskningsprosjektet, er det blitt brukt kvantitativ metode.

3.1 Spørreundersøkelse som metode

I denne bacheloroppgaven er det spørreundersøkelse som er blitt brukt som metodedel. En spørreundersøkelse gir muligheten til å hente informasjon fra en større befolkningsgruppe (Dalland 2017, s. 123). Spørreundersøkelsen omfatter småbarns livsmestring i barnehagen. I spørreundersøkelsen var det viktig å få svar på hvor viktig småbarns livsmestring er i barnehagen, og hvordan andre faktorer kan være med på å påvirke livsmestringen i barnehagen. Dette er faktorer som relasjoner, psykisk helse, sosial utvikling og mestring. Spørreundersøkelsen har 18 ulike spørsmål, og med svaralternativ type Likert skala både fra 1-6 og 1-5. Et spørsmål som blir brukt i undersøkelsen er for eksempel «*Er det viktig at barnehagen jobber bevisst med småbarns livsmestring?*». Informantene får dermed svare om de synes det er «*særdeles viktig*», «*veldig viktig*», «*viktig, nøytral*», «*mindre viktig*», «*ikke viktig*». Undersøkelsen består også av ulike påstander som informantene kan si seg enig eller uenig i. Et eksempel på en slik påstand er: «*Livsmestring har påvirkning på barns psykisk helse?*». På denne måten får informantene muligheten til å svare om de er «*svært enig*», «*noe enig*» «*verken uenig*» eller «*enig*», «*noe uenig*» og «*svært uenig*»..

3.2 Gjennomføring av spørreundersøkelse og statiske analyser

Undersøkelsen ble gjennomført elektronisk, og det var mulighet for informantene å besvare undersøkelsen mellom februar 2021 til april 2021. Spørreundersøkelsen ble sendt ut til 50 deltakere. Det var ikke behov for å søke til NSD, fordi spørreundersøkelsen ikke krevde personlige opplysninger, og den var både frivillig og anonym. Spørreundersøkelsen ble laget og sendt ut i SurveyXact, og inneholdt 18 spørsmål med flere svaralternativer.

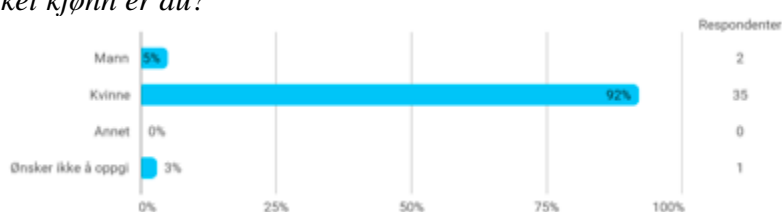
Frekvensanalyser ble gjort og presentert under hvert spørsmål.

3.3 Deltakere

Det var 38 informanter som besvarte spørreundersøkelsen, og disse har ulike erfaringsbakgrunn som assistenter, fagarbeidere, barnehagelærere, pedagogisk ledere, spesialpedagoger og styrere. Med andre ord har deltakerne erfaring og utdanning i å arbeide med barn i barnehagen.

I figur 1 ser man at i undersøkelsen er 92% kvinner, mens 5% er menn og 3% ønsker ikke å oppgi hvilket kjønn de er.

Figur 1 - Hvilket kjønn er du?



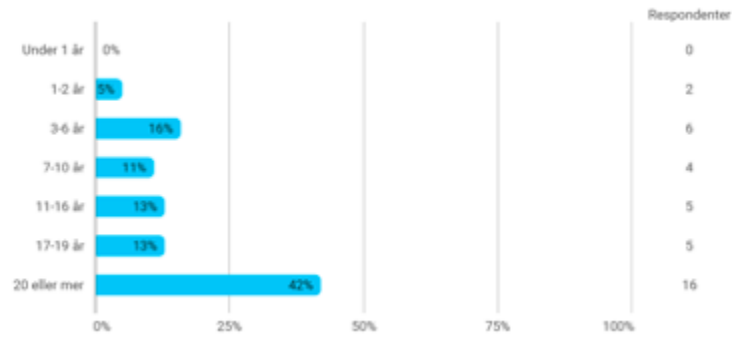
I figur 2 ser man at undersøkelsen består av 16% assistenter, 18% fagarbeidere, 11% barnehagelærere, 26% pedagogisk leder, 8% spesialpedagoger og 21% styrere.

Figur 2 - Hvilken stilling har du?



I figur 3 ser man at informantene har ulik jobberfaring og undersøkelsen viser at 5% har 1-2 års erfaring, 16% har 3-6 års erfaring, 11% har 7-10 års erfaring, 13% har 11-16 års erfaring, 13% har 17-19 års erfaring og 42% har 20 års erfaring eller mer.

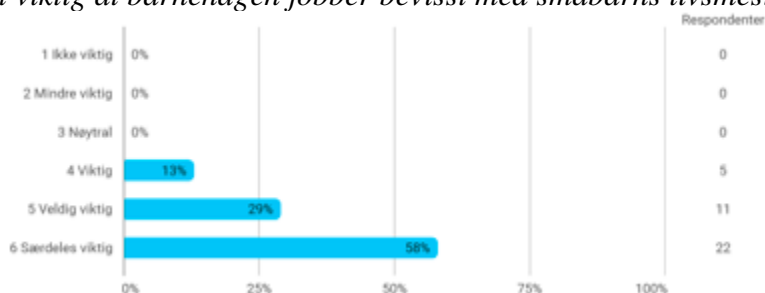
Figur 3 - *Hvor mange år har du jobbet i barnehage?*



4.0 Resultater

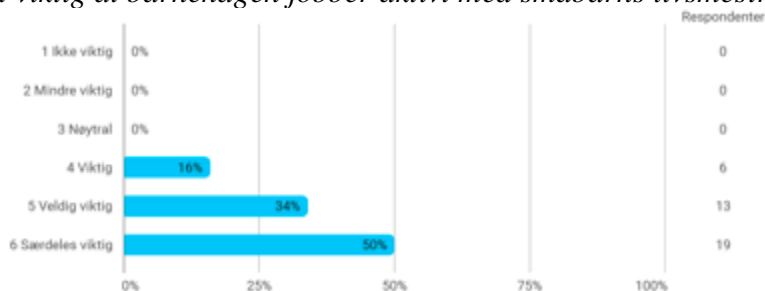
Deltakerne ble først stilt noen holdningsspørsmål til betydning av å arbeide med livsmestring i barnehagen og hva som påvirker barns psykiske helse. I figur 4 ser man at 13% synes det er viktig, 29% synes det er veldig viktig og 58% synes det er særdeles viktig at barnehagen jobber bevisst med småbarns livsmestring.

Figur 4 - Er det viktig at barnehagen jobber bevisst med småbarns livsmestring?



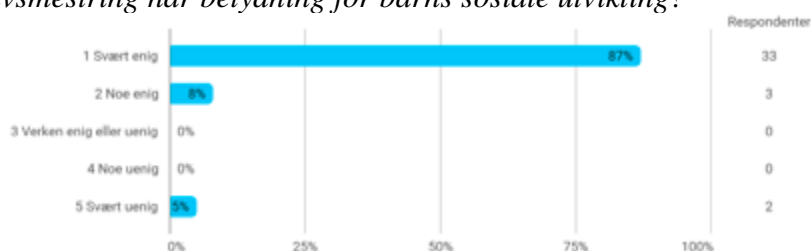
Deltakerne ble stilt spørsmål om hvor viktig det er at barnehagen jobber aktivt med småbarns livsmestring. I figur 5 synes 16% det er viktig, 34% veldig viktig og 50% særdeles viktig at barnehagen jobber aktivt med småbarns livsmestring.

Figur 5 - Er det viktig at barnehagen jobber aktivt med småbarns livsmestring?



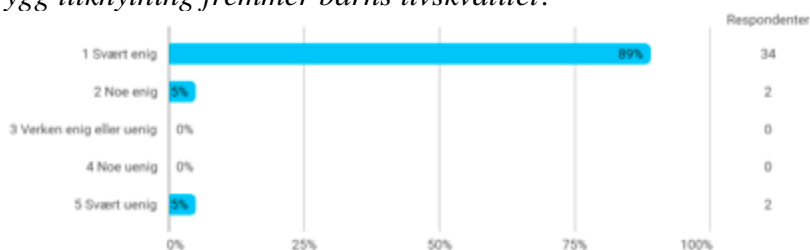
Deltakerne ble stilt spørsmål om hvor stor betydning livsmestring har for barns sosiale utvikling. Figur 6 viser at det er noe uenighet om livsmestring har betydning for barns sosiale utvikling. Flertallet på 87% er svært enig, 8% er noe enig, mens 5% er svært uenig.

Figur 6 - Livsmestring har betydning for barns sosiale utvikling?



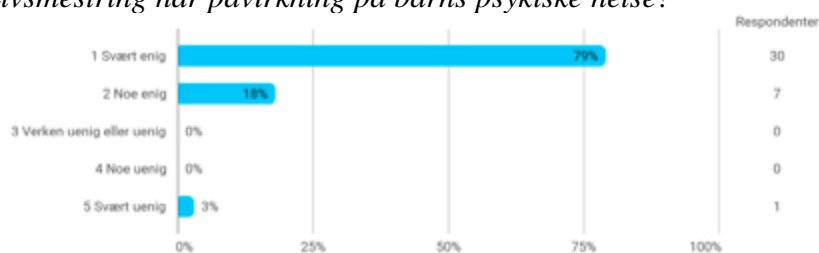
Deltakerne ble stilt spørsmål om de var enig eller uenig om trygg tilknytning fremmer barns livskvalitet. Tilsvarende viser figur 7 at det er noe uenighet mellom informantene. 89% er svært enig, 5% er noe enig og 5% er svært uenig i at trygg tilknytning fremmer barnas livskvalitet.

Figur 7 - Trygg tilknytning fremmer barns livskvalitet?



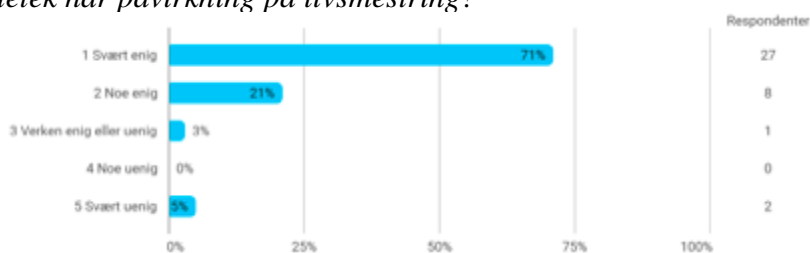
Deltakerne ble stilt spørsmål om hvor enig eller uenig de er om at livsmestring har påvirkning på barns psykiske helse. I figur 8 viser flertallet at 79% er svært enig, 18% er noe enig og 3% er svært uenig i at livsmestring har påvirkning på barns psykiske helse.

Figur 8 - Livsmestring har påvirkning på barns psykiske helse?



Deltakerne ble stilt spørsmål om livsmestring blir påvirket av utelek. I figur 9 ser man at informantene har svart noe ulikt på betydningen av utelek. Den viser at 71% er svært enig, 21% er noe enig, 3% er verken enig eller uenig og 5% er svært uenig at utelek har påvirkning på livsmestring.

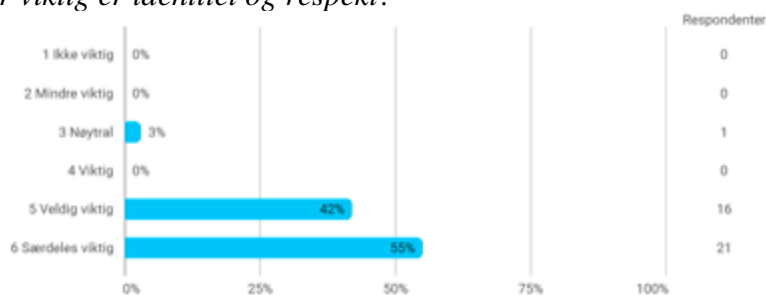
Figur 9 - Utelek har påvirkning på livsmestring?



Etter spørsmålene om hva som er spesielt viktig for barns psykiske helse, fulgte noen generelle holdnings spørsmål til faktorer som har betydning for livsmestring og psykisk helse.

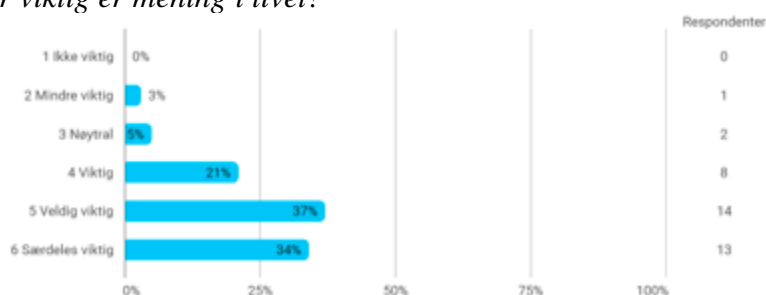
Figur 10 viser at informantene er enige om at det er viktig med identitet og respekt, mens flertallet har svart at det er særdeles viktig. Kun 3% har svart nøytral, mens 42% har svart at det er veldig viktig, og 55% har svart særdeles viktig.

Figur 10 - *Hvor viktig er identitet og respekt?*



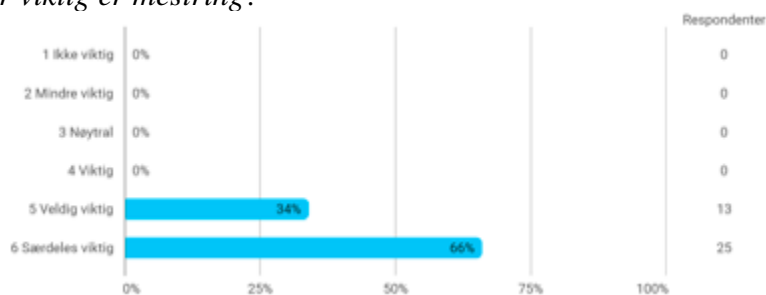
Figur 11 viser at de fleste informantene mener mening i livet er viktig, men her det likevel noen variasjoner på hvor viktig det er. Kun 3% har svart at det er mindre viktig, 5% har svart nøytral, 21% har svart at det er viktig, 37% har svart at det er veldig viktig og 34% har svart at det er særdeles viktig.

Figur 11 - *Hvor viktig er mening i livet?*



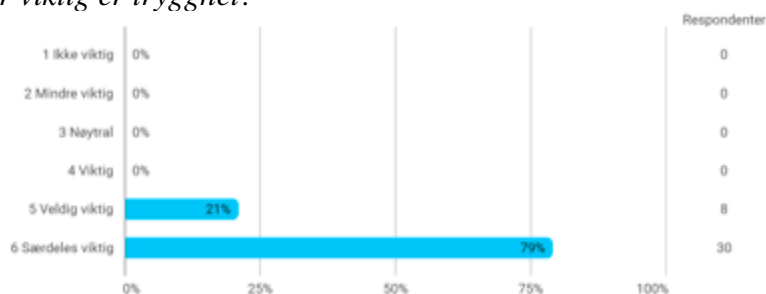
Figur 12 viser at de fleste vektlegger betydningen av mestring, der 34% har svart at det er veldig viktig, og 66% har svart at det er særdeles viktig.

Figur 12 - Hvor viktig er mestring?



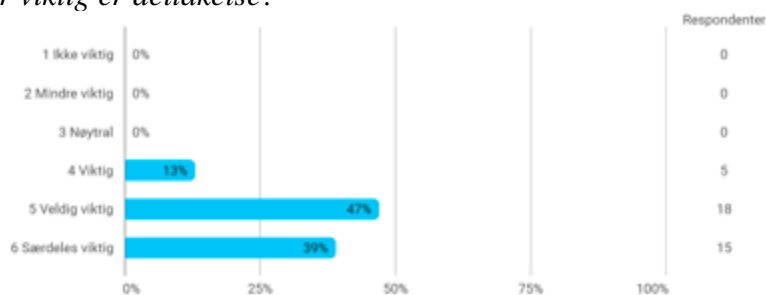
I figur 13 ser man at det er enighet om at trygghet er viktig. Det er 21% som har svart at det er veldig viktig, og 79% har svart at det er særdeles viktig.

Figur 13 - Hvor viktig er trygghet?



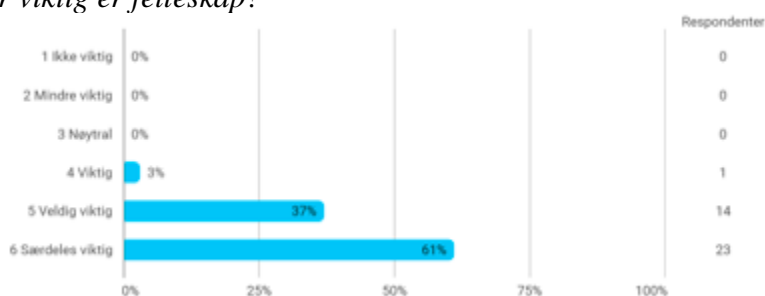
Figur 14 viser at 13% har svart at deltakelse er viktig, 47% har svart at det er veldig viktig, og 39% har svart at det er særdeles viktig.

Figur 14 - Hvor viktig er deltakelse?



I figur 15 ser man at alle deltakerne synes fellesskap er viktig i en eller annen grad. Kun 3% har svart at de synes fellesskap er viktig, og 37% har svart at det er veldig viktig, mens 61% har svart at det er særdeles viktig.

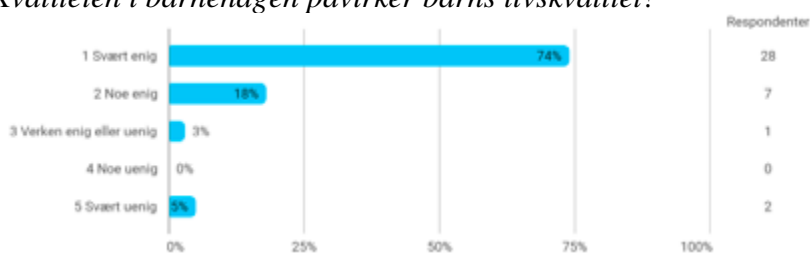
Figur 15 - *Hvor viktig er fellesskap?*



Til slutt fikk deltakerne i spørreundersøkelsen noen spørsmål om faktorer i barnehagen som kan ha betydning for barns livskvalitet og psykisk helse.

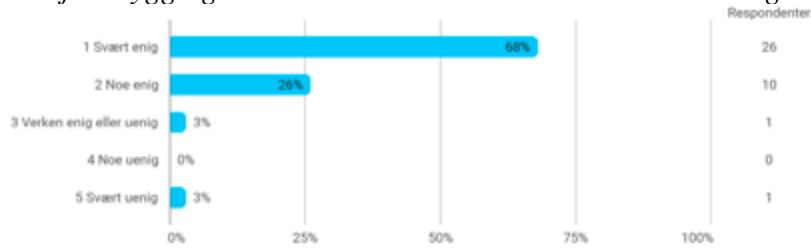
I figur 16 kan man se at det er litt uenigheter blant deltakerne om kvaliteten i barnehagen er med på å påvirke barns livskvalitet. 74% har svart at de er svært enige i denne påstanden, 18% har svart at de er noe enig. Kun 3% har svart at de er verken enig eller uenig, og 5% har svart at de er svært uenige.

Figur 16 - *Kvaliteten i barnehagen påvirker barns livskvalitet?*



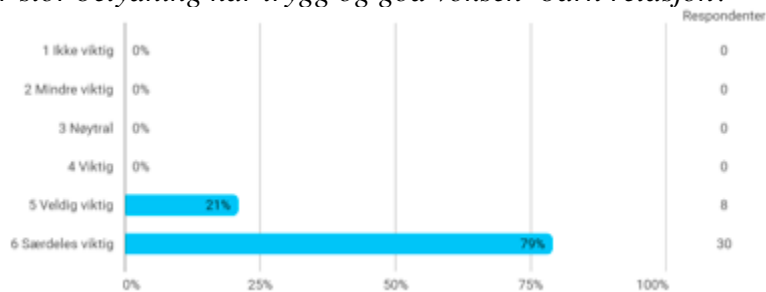
Figur 17 viser at 68% er svært enig i påstanden om at relasjonsbygging blir ivaretatt når et barn starter i barnehagen. Det er 26% som har svart at de er noe enig, og 3% har svart at de verken er enig eller uenig, mens 3% har svart at de er svært uenig om relasjonsbygging blir ivaretatt når et barn starter i barnehagen.

Figur 17 - Relasjonsbygging blir ivaretatt når et barn starter i barnehagen?



Figur 18 viser at mange er enige om at en trygg og god voksen-barn relasjon er viktig. 21% har svart at det er veldig viktig og 79% har svart at det er særdeles viktig.

Figur 18 - Hvor stor betydning har trygg og god voksen -barn relasjon?



5.0 Diskusjon

Formålet med denne studien har vært å se hvordan barnehagen jobber med å fremme småbarns livsmestring og psykisk helse, i lys av relevante forskningsartikler, studier og bøker. I dette kapitlet vil resultatene fra kapittel 4.0 *Resultater* drøftes opp mot teorien som er presentert i kapittel 2.0 *Teorigrunnlag*.

I forhold til kjønn, erfaring og stilling, viser resultatene at 92 % er kvinner, 5% er menn og 3% ikke ønsket å oppgi sitt kjønn (figur 1). Man kan si at grunnen til at flertallet i undersøkelsen er kvinner, er fordi det jobber flere i kvinner i barnehager enn menn. Dette kan ha noe å si med at barnehageyrket er dominert av kvinner både i Norge og utlandet. Statistikk i USA viser at det også er flere kvinner enn menn som arbeider i barnehagen (DATAUSA, 2019). Statistikken viser at 97,3% av ansatte i barnehagen er kvinner, mens 2,7% ansatte er menn (DATAUSA, 2019). Resultatene fra statistikken i USA, viser igjen at barnehageyrket er dominert av kvinner også i andre land enn Norge. Deltakerne i undersøkelsen vår, består av assistenter, fagarbeidere, barnehagelærere, pedagogiske ledere, spesialpedagoger og styrere. Dette er et bredt spekter av forskjellig utdanning og kompetanse. Felles for alle disse er at flertallet av deltakerne, har lang arbeidserfaring i barnehage. Resultatene av undersøkelsen viser at bare 2% har 1-2 års erfaring mens 42% har 20 års erfaring eller mer (figur 2). I og med at undersøkelsen ble sendt digital og er anonym, vet vi ikke hvilke barnehager deltakerne våre kommer fra. Men det kan sies at deltakerne kommer fra Bergensområdet, ettersom spørreundersøkelsen ble sendt ut til barnehager i dette området.

Deltakerene som har svart på spørreundersøkelsen er alle enige om at det er viktig å jobbe bevisst og aktivt med småbarns livsmestring, og at det er et tema som de jobber med i barnehagen (figur 1-2). Men hva er det som vektlegges i småbarns livsmestring? Rammeplanen viser til at barnehagen skal være en forberedelse til aktiv deltakelse i samfunnet, og bidra til å legge grunnlag for et godt liv for barnet (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 8). I delkapittel 2.3, definerer prosjektet fra Barne - og likestillingsdepartementet, barns behov for kunnskap om livsmestring som «Å utvikle ferdigheter og tilegne seg praktisk kunnskap som hjelper den enkelte til å håndtere motgang, medgang, personlige utfordringer og alvorlige hendelser på en best mulig måte» (Størksen, 2018, s.36). God psykisk helse blir fremhevet som den viktigste faktoren for å fremme livsmestring (Drugli & Lekhal, 2018, s.

29). Deltakerne ser ut til å støtte det Størksen (2018) viser til i sin tilnærming om hva som er viktige faktorer for barns livsmestring.

I resultatene om sosial utvikling har påvirkning på småbarns livsmestring, viser spørreundersøkelsen at de fleste deltakerne er enige i det (Figur 6). På den ene siden kan det sies at kanskje en med mindre arbeidserfaring og «lavere» stilling i barnehagen, er uenig med at sosial utvikling er viktig. På den andre siden kan det også være en person med lang arbeidserfaring og «høyere» stilling som har besvart dette. Dette kan for eksempel være at en deltaker med mindre kompetanse eller erfaring anser ikke det som viktig, samt kan det også være en deltaker med høy stilling og lang arbeidserfaring. Men trenger et barn sosial kompetanse for å kunne oppleve livsmestring? Eller er det andre faktorer som er viktigere? Dersom man ser på delkapittel 2.3, presiserer Meld. St. 24 (2012–2013), s.10), at en god barndom varer livet ut. En god barndom innebærer at alle barn får en god start på livet, og at barnet klarer å få seg venner, beholde venner, og har trygghet og sosial kompetanse med seg resten av sitt liv.

Ifølge Meld. St. 24 (2012-2013), s.10), er barn avhengig av trygghet, vennskap og sosial kompetanse for å kunne få en god start på livet. Med andre ord er det viktig at barnet har en sosial kompetanse i barnehagen for å kunne ha en god barndom. Fordi den sosiale kompetansen til barnet er med på å avgjøre hvordan barnet er i samspill med andre barn. Med tidligere praksiserfaringer består en barnehagehverdag for barnet, blant annet av å leke og være i sosialt samspill med omsorgspersoner og andre barn (figur 6). Men hva skjer med det barnet som er sjenert og holder seg tilbake i sosiale samspill, vil det påvirke den sosiale utviklingen? Dersom barnet holder seg tilbake i sosiale samspill, kan det for eksempel bli utfordrende og vanskelig i forhold til om barnet klarer å skape relasjoner og vennskap til andre barn. På den ene siden kan det tenkes at dersom et barn ikke klarer å være i sosialt samspill med andre barn eller voksne, kan det gå utover følelsen av å mestre og skape en livskvalitet. Fordi man kanskje føler at man ikke henger med tempoet til andre barn i barnehagen. Dersom barnet får seg venner eller klarer å takle ulike sosiale situasjoner i barnehagen, som for eksempel i lek, vil det kanskje gi barnet opplevelse av livsmestring i livet. På den andre siden kan det tenkes at de to deltakerne i undersøkelsen som er uenige, kanskje mener at den sosiale utviklingen ikke har påvirkning på livsmestring hos barnet, fordi det er den voksne i barnehagen som har det ansvaret. Og det ansvaret kan være med på å sørge for at barnet skal oppleve livsmestring, selv om den sosiale utviklingen går saktere hos

et barn, enn de andre barna. Det handler om den voksne som støttende stilas enn barnet som ikke klarer å mestre sosial kompetanse. Det kan også tenkes at de to deltakerne mener at den sosiale utviklingen ikke er den faktoren som vil ha den mest sentrale påvirkning på barnets livsmestring.

Resultatene viser at flertallet av deltakerne er enige i at trygg tilknytning påvirker småbarns livsmestring, men det er også to deltakere som er svært uenige i dette (figur 7). Det kan tenkes at det er en sammenheng mellom resultatene i figur 6 og 7, og kanskje det er de samme to personene som har svart at de er svært uenig på begge, og at argumentene over også gjelder for resultatene i figur 7. Det som er felles med alle deltakerne i spørreundersøkelsen, er at de aller fleste har lang arbeidserfaring, og høy stilling i barnehagen. Det kan dermed være vanskelig å forstå hvorfor det er en uenighet om faktorer som sosial utvikling og tilknytning, har påvirkning på småbarns livsmestring. Dette er noe som man skulle tro i forkant av spørreundersøkelsen at det var en enighet om, og at det er noe som alle synes er like viktig. I delkapittel 2.3, påpeker Drugli og Lekhal (2018) at begrepet livsmestring har vært oppfattet som et negativt ord, fordi enkelte mener at et barn ikke skal ha fokus på å mestre, men å leve. Videre presiserer Drugli og Lekhal (2018) at små barn skal leve i nuet, og det vil være med på å ruste barnet til å håndtere hva som skjer videre i livet deres. På den ene siden kan det være at enkelte av deltakerne i spørreundersøkelsen har et slikt syn, hvor fokuset til barnet ikke skal være å mestre, men heller å leve. Dermed ser ikke deltakeren på, for eksempel sosial utvikling og trygg tilknytning, som en forutsetning for småbarns livsmestring. Det kan være for eksempel slik at deltakerne ikke ser på tilknytning som en del av arbeidet med livsmestring, men at arbeidet med tilknytning er viktigere i forhold til relasjoner med omsorgspersoner og andre barn i barnehagen. Det kan også være at de deltakerne som er uenige, ikke benytter seg av sin aktive rolle i samspill med barn. Og dette kan for eksempel være at som assistent i barnehagen, så føler man at den jobber man gjør, kanskje ikke er like viktig som jobben til den pedagogiske lederen. På den andre siden kan det være at deltakerne mener at det er andre faktorer som har større påvirkning på småbarns livsmestring enn sosial utvikling og tilknytning, og at deltakerne kanskje mener at man i forhold til småbarns livsmestring skal man heller fokusere på lek, følelser og kreativitet.

I forhold til om utelek har påvirkning på småbarns livsmestring, viser resultatene at de fleste deltakerne er enige, mens to av deltakerne er svært uenig (figur 9). Det er også noen deltakere

som er verken enig eller uenig med dette spørsmålet. Tidligere forskning omtalt i delkapittel 2.7, presiserer Seland og kolleger studier at barn trives og opplever en form for mening gjennom aktivitet og lek, sammen med både omsorgspersoner og barn i barnehagen (Seland et al., 2015, s. 71). Med erfaring fra praksis, ser man at barna tilbringer mye tid i utelek sammen med både barn og ansatte. Det ville vært en naturlig tanke å tenke at gjennom lek og samspill med andre barn, vil barnet oppleve en form for mestring. Dette er fordi barnet, gjennom leken føler på en mestringsfølelse, fordi man styrer leken eller fordi man klarer å få andre med i leken. Det kan tenkes at deltakerne som er uenige i at utelek har påvirkning på livsmestring, mener at det primært handler om hvordan de ansatte legger til rette for lek og aktivitet ute for barnet. Og på denne måten er dette noe som bidrar til mening og mestring for barnet, nettopp fordi den ansatte har tatt ledelse av den.

Utelek kan også ha sine begrensninger med tanke på plass og omgivelser, og det kan dermed tenkes at barnet trenger inspirasjon til hvem man skal leke med og hvilken lek man skal leke. På denne måten kan de tenkes at deltakerne mener at uteleken er avhenging av å bli tilrettelagt av den voksne. Deltakerne som mener at den spontane uteleken sammen med andre barn, bidrar til mestringsfølelse hos barnet tenker kanskje på den spontane uteleken, hvor barnet selv kanskje har valgt hvem den vil leke med og hvilken utelek de vil gjøre i omgivelsene, vil være med på å gi livsmestring. Det kan tenkes at barnet selv blir inspirert av omgivelsene og naturen, og dermed vil oppleve form for mestring igjennom sin egen lek.

Med tanke på tidligere erfaringer fra praksis, har ansatte forskjellige syn på utelek. Det er noen ansatte som er mer delaktig i leken, mens andre mener barna skal få kunne leke på eget initiativ og deltar i lek ved behov. I forhold til observasjoner i praksis, kan det virke som ansatte føler mer på behovet om å være mer aktiv i innelek enn i utelek. Det kan være slik at deltakerne mener at med et større område, får barnet en mer fri rolle til egen spontan lek, og er dermed mindre avhenging av ansatte. På den ene siden kan det tenkes at de deltakerne som er uenig om at utelek bidrar til småbarns livsmestring, mener at det er andre faktorer som er mer sentrale, for at barnet skal kunne mestre i sitt eget liv. På den andre siden kan det også være slik at deltakerne ikke er like aktive i utelek med barna, og mener at lek for barnet er "bare" lek. Med andre ord, hvordan barnet leker eller hvilken lek barnet leker, trenger ikke nødvendigvis å ha noe mening bak, men det er noe som bare skjer spontant. I delkapittel 2.7 ble studien til Fattore og kollegaer (2009) presentert, og de påpeker at et barn skal kunne oppleve mestring, kontroll og selveffektivitet, er det viktig at barnet selv får medvirke i sin

hverdag og ha en innflytelse på situasjoner. Et barn har behov for trygghet for å kunne oppleve mestring og engasjement i sitt eget liv (Seland et al., 2015, s. 76). Det kan være at deltakerne som er uenige har mer fokus på barns medvirkning og er mer opptatt av at barnet selv skal kunne få bestemme.

I spørreundersøkelsen om livsmestring har påvirkning på småbarns psykiske helse, ser man at flertallet av deltakerne i undersøkelsen er enige, mens en deltaker er svært uenig (figur 8). Men hva legger deltakerne egentlig i psykisk helse? I delkapittel 2.2, beskriver Drugli og Lekhal (2018) at en god psykisk helse viktig for å fremme livsmestring. I rapporten *Første Steg* (Drugli & Stensen, 2019) vises det at 10-20% av barn sliter med følelser som uro, frykt eller sinne. I rapporten vises det også til forskning som synliggjør at de fleste norske barnehagebarn har en god psykisk helse, men at det også er barn som sliter. Med tanke på generell kunnskap om barns psykiske helse, kan det tenkes at alle deltakerne i undersøkelsen er enige, i at livsmestring har påvirkning på småbarns psykiske helse. Men undersøkelsen viser at det er en deltaker som er svært uenig. Det kan være vanskelig å ha grep på hva psykisk helse er, og noen kan nok tenke at det bare handler om psykiske lidelser og psykiske plager hos et menneske. Noen kan også tenke at psykisk helse ikke er et tema i barnehagen, men noe som fokuseres på når barnet blir eldre. Dette kan være fordi de kanskje ikke har nok kunnskap rundt psykisk helse hos små barn, fordi det ikke har vært fokus på det i barnehagen, før i rammeplanen fra 2017. På den ene siden kan det være slik at deltakeren som har svart uenig, ikke har nok kunnskap om psykisk helse i barnehagen. Det kan også være slik at barnehagen ikke nødvendigvis jobber med dette temaet, og mener at dette er noe foreldrene har ansvar for.

Drugli og Lekhal (2018) presiserer at psykisk helse først og fremst handler om å ha det bra i livet sitt, og følelsen av å oppleve overvekt av positive følelser og god livskvalitet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 32). I delkapittel 2.2, ble det presentert at for små barn, er det å utvikle en god psykisk helse, en relasjonell prosess, som fremmes i samspill med andre mennesker (National Scientific Council on the Developing, 2004, referert i Drugli & Lekhal, 2018, s. 36). For små barns psykiske helse er gode relasjoner til foreldre, barnehageansatte, slektninger og jevnaldrende, helt sentrale for deres psykiske helse (National Scientific Council on the Developing, 2004, referet i Drugli & Lekhal, 2018, s. 36). Små barn har behov for å gå inn i relasjoner som er preget av trygghet, glede og stimulering med sine nærmeste personer. I forhold til hva forskning viser om småbarns livsmestring er det vanskelig å forstå

hvorfor deltakeren er svært uenig om livsmestring har påvirkning på småbarns psykiske helse (figur 8). Det kan tenkes at småbarn er avhengig av relasjoner i barnehagen, for å kunne oppleve overvekt av positive følelser og livskvalitet, og en god psykisk helse. Barnet er med andre ord avhengig av at barnehagen jobber med å fremme dette og har forståelse for ansvaret. På den ene siden kan det være at deltakeren ikke har nok kunnskap om livsmestring og psykisk helse, men har tenkt at psykisk helse omhandler lidelser og plager. Med tanke på at livsmestring ble et nytt tema i rammeplanen for barnehagen 2017, kan det være slik at det ikke er alle barnehager som så langt har hatt et like stort fokus på det, og dermed ikke anser det som viktig. Det kan også være slik at deltakeren mener at den psykiske helsen til barnet, først og fremst er foreldrenes ansvar. Med erfaring fra praksis kan en barnehagehverdag hos de ansatte være veldig travle, og det kan være vanskelig å holde seg til en tidsplan fordi det skjer som regel endringer i løpet av dagen. Dette kan kanskje føre til at tema som for eksempel psykisk helse, knyttet til livsmestring, er noe som ikke blir like mye prioritert.

I delkapitlet 2.2, ble Holtes (2018) seks strategier for å styrke robusthet, trivsel og evnen til å regulere følelser og atferd presentert (Holte, 2018, referert i Mevold, 2018, s. 35). Disse seks strategiene er identitet og respekt, mening i livet, mestring, trygghet, deltakelse og fellesskap. I resultatene fra spørreundersøkelsen ser man at alle deltakerne er enige om at de seks strategiene, er generelt viktige for småbarns psykiske helse i barnehagen.

Flertallet av deltakerne er enige om at identitet og respekt er viktig (figur 10). Dette synet understøtter Berit Baes (1996) arbeid som presiserer at hvordan ansatte møter på barnet på, og setter ord på barnets handlinger, er med på å øke barnets respekt og tro på seg selv (Bae, 1996, s.147). Det kan være ulike syn på hva identitet og respekt innebærer hos barnet i barnehagen, men at det er viktig for barnets psykiske helse, er alle deltakerne i spørreundersøkelsen enige om.

I spørreundersøkelsen har flesteparten av deltakerne svart at mening i livet er viktig, mens en deltaker har svart mindre viktig (figur 11). Flertallets standpunkt kan forstås ut fra rammeplanen som sier at barnehagen skal «barnehagen bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s 11). Men hva er meningen med livet til et barn? Det kan sies at det er en sammensetning av barns trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd som er meningen i livet til hos et barn. På den andre siden kan det sies at det er gjennom

anerkjennelse barnet opplever en form for mening i livet som understreket av Drugli og Lekhal (2018). Anerkjennelse er noe man viser i møte med andre mennesker. Når et barn gråter mye, har barnet behovet for at følelsene blir anerkjent av den voksne (Drugli & Lekhal 2018, s. 53) Når de ansatte i barnehagen anerkjenner følelsene til et barn, ved å hjelpe til å dempe og regulere disse følelsene, er dette med på å skape en egenverdi for barnet.

I delkapittel 2.5, beskriver Berit Bae (1996) begrepet anerkjennelse, som kommer til uttrykk gjennom hvordan man er i relasjon med andre, og hvilken grunnleggende holdninger man har (Bae, 1996, s.148). Det å være anerkjennende overfor barnet, innebærer å være forståelsesfull og til stede. Videre beskriver Bae (1996) at det handler om forsøke å forstå barnet og meningen bak deres handling. Det kan sies at på den ene siden er det hvordan personalet møter på barnet på, og setter ord på barnets handlinger, er med på å øke barnets mening i livet. På den ene siden er dette fordi det er gjennom ord den ansatte viser til forståelse til barnet, og det er gjennom anerkjennelse barnet føler mening i hva de gjør. Et eksempel kan være dersom et barn kaster en ball på en vegg, og den voksen bekrefter til barnet hva barnet gjør, er dette en bekreftelse som skaper mening til barnets utførelse.

Denne typen anerkjennelse er trolig en grunnleggende del av barnhageansatte holdninger og praksis, slik også understreket av Bae (1996). I delkapittel 2.4 er det å anerkjenne et barn, er med på å bidra til å fremme en trygg og god tilknytning mellom den voksne og barnet. På denne måten kan personalet bekrefte barnets handling og sette ord på deres opplevelser (Bae, 1996, s. 152). På den andre siden kan det tenkes at deltakeren som ikke mener at mening med livet har påvirkning på de yngste barna, mener kanskje at dette er noe som kommer senere i barnets utvikling. Dette kan være for eksempel fordi barnet ikke selv vet hva meningen med livet innebærer, men lever heller her og nå i barnehagen. På denne måten kan det være slik at deltakeren som er uenig, mener at dette ikke er noe som påvirker barna i barnehagen når de er små. På den andre siden kan det være en personlig mening, hvor deltakeren tenker at man ikke trenger mening i livet for å kunne oppleve god psykisk helse., men det er noe som skjer gjennom andre faktorer i livet. Det kan også være at deltakeren mener at det er noen av de andre seks strategiene for psykisk helse, som har en større betydning og er viktigere for å skape en god psykisk helse hos barnet.

Resultatene i spørreundersøkelsen viser at alle deltakerne er enige i at mestring, trygghet, deltakelse og fellesskap er viktig for barns psykiske helse (figur 12-15). I delkapittel 2.6, blir

begrepet *Salutogenese* brukt for å forklare hva som fremmer økt mestring, god helse, og velvære i livet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 23). I delkapittel 2.3, presiserer Størksen (2018) at i barnehagekontekst handler mestring om at barna har tro på at de kan klare utfordringer, ved å legge ned innsats og søke hjelp hos voksne (Størksen, 2018, s. 196). For å fremme mestring er det viktig at barna får passende utfordringer, slik at de får erfaring med å samarbeide med andre for å løse utfordringer og problemer (Størksen, 2018, s. 197). Salutogenese er med på å hjelpe motstandsressurser til å kunne takle utfordringer i livet. Sosial støtte er et eksempel på en motstandsressurs (Drugli & Lekhal, 2018, s. 23). Gode og nære relasjoner i barnehagen er viktig for barnet, når det kommer til den sosiale støtten. Små barn har behov for å føle tilhørighet hos personalet, for å føle seg trygg (Drugli & Lekhal, 2018, s. 23). Disse resultatene kan sies å støtte opp om Drugli og Lekhal (2018) sin teori om begrepet salutogenese, der mestring, trygghet, deltakelse og fellesskap står sterkt. Deltakerenes respons kan være knyttet mot at ansatte i barnehagen systematisk jobber med å støtte og utfordre barnet, slik at barnet opplever mestring, god helse og velvære i livet. På denne måten legger ansatte grunnlag for å skape gode relasjoner og tilhørighet, samt støtte barnets utvikling. Det kan tenkes at deltakerne har en felles enighet om at dette er strategier som de voksne i barnehagen er med på å påvirke, for at barnet skal få en god psykisk helse (figur 12-15).

I forhold til om barnehagekvaliteten har påvirkning på små barns livskvalitet, er de fleste deltakerne enige i at den påvirker små barns livskvalitet, mens to personer er svært uenige (figur 16). I delkapittel 2.6, beskriver Sagy og Antonovsky (2000) fire ulike elementer, som bidrar til opplevelse av sammenhengen og salutogenese i barnets liv. De fire elementene består av *konsistens, balanse, deltagelse, emosjonell nærhet*. Deltakerens vurdering kan derfor sies og understøttes at summen av disse fire elementene er i tråd med hva som er god barnehagekvalitet for de yngste barna i barnehagen (Sagy & Antonovsky, 2000, s. 157). Da det handler om hvordan den ansatte opptrer sammen med barna (Sagy & Antonovsky, 2000, s. 157). Det er sammen med barna, den ansatte har muligheten til å la kvaliteten i arbeidet være med på å påvirke barnets livsmestring.

Med tanke på hvilket arbeid de ansatte i barnehagen gjør og hvordan kvaliteten påvirker barna, kan det være vanskelig å forstå hvorfor to deltakere har besvart at kvaliteten i barnehagen ikke har påvirkning på småbarns livsmestring. På den ene siden kan det være at deltakerne som er uenige, har en lavere stilling eller mindre arbeidserfaring. Dermed legger

kanskje ikke deltakerene så stor vekt på kvaliteten i barnehagen, men heller kvaliteten i arbeidet som deltakeren selv gjør. På den andre siden kan det også være at den deltakerene som er uenig, har høy stilling og lang arbeidserfaring, men mener at kvaliteten ikke påvirker barnas livskvalitet. Det kan også være slik at deltakeren tenker på kvalitet som noe som ikke påvirker barna i barnehagen, men bare påvirker de ansatte.

Det kan være vanskelig å diskutere hvorfor noen er enige og andre er uenige. Men hva legges i ordet kvalitet? Drugli og Lekhal (2018) presiserer at hver avdeling/gruppe bør bedømme og diskutere egen praksis, om alle barn får støtten de trenger og hvilke hverdagssituasjoner som kan bedres. Å ha høy kvalitet gjennom hele dagen vil ikke være mulig, og det er heller ikke nødvendig (Drugli & Lekhal, 2018, s. 103). Det er derfor viktig at de ansatte ser når det er mulig å ha høy kvalitet i deler av dagen, og at de legger til rette for at alle barn får positive samspillserfaringer og opplevelser hver dag. For barna vil kvaliteten påvirkes med hvor mange ansatte som er på jobb (Drugli & Lekhal, 2018, s. 103). Dersom man ser på Drugli og Lekhal (2018) beskrivelse av hva som er viktig i forhold til kvalitet i barnehagen, knyttet til småbarns livsmestring, er ikke nødvendigvis høy kvalitet gjennom en dag i barnehagen, alltid mulig eller nødvendig. Men kvaliteten påvirkes av hvor mange ansatte som er på jobb i barnehagen. Med tidligere erfaring fra praksis har det vært opplevelser, hvor det har vært mangel på ansatte på avdelingen. Dette fører til mindre tid til å se behovet til hvert enkelt barn. Kvaliteten på arbeidet som blir utført, blir også dårligere. Det kan være at deltakerene som var uenig om barnehagekvalitet har påvirkning på småbarns livsmestring, mener at det ikke alltid er nødvendig med kvalitet gjennom samspillet med barnet hele dagen. Men at man heller skal ha fokus på når man kan skape god kvaliteten rundt barnet. Det kan også være at deltakeren mener at det ikke er mulig å beholde kvaliteten gjennom store deler av dagen, på grunn av lite ansatte på jobb. På den andre siden kan det være at deltakeren mener at, selv om man skaper kvalitet i relasjonene og samspill med barnet, vil det ikke påvirke livsmestringen til barnet. Men at livsmestring kommer av andre faktorer enn barnehagekvalitet.

I spørreundersøkelsen om relasjonsbygging blir ivaretatt når et barn starter i barnehagen, viser resultater at flertallet av deltakere enige, mens noen av deltakere er noe enig og verken enig eller uenig (figur 17). Med tanke på at det er ulike meninger om relasjonsbygging i barnehagen, kan det på den ene siden sies at deltakerne som er noe enig eller verken uenig eller enig, ikke vektlegger relasjonsbygging i deres barnehage. På den andre siden kan det sies at noen av deltakerne jobber på en storbarnsavdeling og ikke har erfaring fra

småbarnsavdeling. Det kan være at deltakere som jobber på småbarnsavdeling fokuserer mer på relasjonsbygging enn hva deltakere som jobber på storbarnsavdeling gjør. Det kan også sies at deltakerne vektlegger andre ting enn relasjonsbygging når et barn begynner i barnehagen, og at deltakere ikke har noe som helst mening om relasjonsbyggingen i barnehagen.

I delkapittel 2.2, viser forskning fra National Scientific Council on the Developing Child (2004) at barn er avhengig av gode relasjoner for å oppleve god psykisk helse og livsmestring (Drugli & Lekhal, 2019, s 50). Med tanke på hva forskning viser, kan det være vanskelig å forstå at noen av deltakerne mener at relasjonsbygging ikke nødvendigvis ivaretas, fordi det er noe alle barnehager burde ha fokus på. Med erfaring fra praksis, har ansatte lagt vekt på relasjonsbygging når et barn starter i barnehagen. I delkapittel 2.7, presiserer Seland og kolleger (2015) at det finnes det mange ulike perspektiver på hva småbarns livsmestring er, og hvordan man som ansatt i barnehagen kan måle og støtte det (Seland et al., 2015, s 71). Etnografiske studier viser at barn trives og opplever form for mening, gjennom aktiviteter og lek, sammen med nære omsorgspersoner og barna i barnehagen (Seland et al., 2015, s. 71).

I delkapittel 2.7, henviser Seland og kolleger til (2015) Thoilliez (2011) som intervjuet barn fra 6-12 årsalderen. Konklusjonen av studiet viser at alle barna mener at livsglede og mestring resulterer i relasjon med andre mennesker, som for eksempel personalet i barnehagen. Med andre ord så viser denne studien hvor viktig relasjoner i barnehagen påvirker et barn. En årsak til hvorfor ikke noen av deltakerne har svart noe enig, kan være fordi de mener at ikke alle i barnehagen har den samme oppfatningen av hva som inngår i relasjonsbygging med barn. Det kan for eksempel være at deltakeren selv jobber bevisst med det, men at den kanskje føler at ikke alle i barnehagen gjør det. Med erfaring fra praksis er det som regel bare en ansatt i barnehagen, som blir den nærmeste omsorgspersonen til barnet når det starter i barnehagen. Den ansatte som får denne oppgaven, har som regel en lang arbeidserfaring eller høy stilling. Drugli og Lekhal (2018) presiserer at små barn bør ha trygg relasjon til minst en, men helst flere av personalet (Drugli og Lekhal 2018, s.56).

I delkapittel 2.4, presiserer Bakken og Flaten (2018) til artikkelen Korleis kan barnehagelærar fremme god psykisk helse. I forhold til tilknytning og primærkontakt i barnehagen, forteller informantene som var med i denne studien at den som har primærkontakten med barnet, har for det meste ansvar for praktiske oppgaver (Bakken & Flaten, 2018, s. 39). I artikkelen

vektlegger informantene kvaliteten i relasjonen mellom barn og voksne i barnehagen, som innebærer den fysiske tilstedeværelse sammen med barna (Bakken & Flaten, 2018, s 39). Det kan tenkes at deltakeren som var noe enig, mener at barnehagen ikke legger vekt på den fysiske tilstedeværelsen sammen med barna og at relasjonsbygging dermed ikke blir ivaretatt i barnehagen. På den ene siden kan tenkes at de deltakerne som har besvart at de bare er noe enig eller verken enig eller uenig, om relasjonsbygging i barnehagen, har en lavere stilling eller mindre arbeidserfaring, som gjør at deltakeren ikke har fått muligheten til å jobbe med det å være primærkontakt til barnet. Dette kan føre til at deltakeren kun tenker på relasjonsbygging som noe som foregår mellom primærkontakten og barnet. Hvorfor deltakerene er uenige kan også være fordi de kanskje ikke har den samme erfaringen med relasjonsbygging i praksis, fordi deltakeren jobber på storbarnsavdelingen med større barn. På den andre siden kan det være at deltakeren har besvart spørsmålet, ut fra observasjoner i barnehagepraksis, hvor de kanskje mener at kolleger ikke gjør den jobben som bør gjøres i relasjonsbyggingen. Deltakerne er dermed uenig om at dette er noe som blir ivaretatt og jobbes godt nok med, når barnet starter i barnehagen.

Resultatene i spørreundersøkelsen viser at alle deltakerene er enige, i at en trygg og god voksen-barn relasjon er viktig (figur 18). Men hva er en trygg og god voksen? I delkapittel 2.4, viser Artikkelen Korleis kan barnehagelærer fremme god psykisk helse, til at det viktigste fundamentet i småbarns utvikling er gode relasjoner. Anerkjennelse er noe man viser i møte med andre mennesker. Det å være anerkjennende overfor barnet, innebærer å være forståelsesfull og til stede. I delkapittel 2.5, presiserer Bae (1996) at anerkjennelse er med på å bidra til å fremme en trygg og god tilknytning mellom barnet og den voksne. Med andre ord kan det sies at faktorer som gjensidighet, anerkjennelse og tilknytning er sentrale begreper når det kommer til gode relasjoner. Det virker som at deltakerne oppfatter at de har en stor påvirkningskraft på barna i barnehagen, siden alle har svart at det er viktig med en trygg og god voksen-barn relasjon. Og det er måten den ansatte møter barnet på, som er med på å påvirke hvordan man kan fremme en god psykisk helse.

Drugli og Lekhal (2018) påpeker at et barn uttrykker seg gjennom følelsesuttrykk og det er derfor viktig at den voksne tilpasser måten den responderer på, til barnet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 52). Det kan sies at deltakerne selv, er opptatt av hvordan de møter barnet på. En trygg og god voksen ser hvert enkelt barn og deres behov. I følge Shoshani og Steinmetz (2014) viser barn positive følelser som for eksempel glede og lykke når de har det bra. Nes

(2010) viser til at positive følelser henger sammen med både psykisk og fysisk helse. I barnehagen skal personalet legge til rette for at alle barn opplever overvekt av positive følelser og glede. I barndommen bidrar positive følelser til trivsel, velvære og mestring av utfordringer (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels og Conway, 2009, referert i Drugli & Lekhal, 2019, s. 52). Barn har behov for at de negative følelsene også blir anerkjent for å kunne forstå hele følelsesspekteret sitt. I forhold til resultatene i spørreundersøkelsene, virker det ut som at alle deltakerne har en felles forståelse at som ansatt i barnehagen, er det viktig å hjelpe barnet med å sette ord på de negative følelsene, og samtidig bekrefter at det lov å kjenne på negative følelser også. Det er vanskelig å vite hva deltakerne legger i ordene en trygg og god voksen, fordi det er individuelt fra person til person. Det kan være at deltakerne i undersøkelsen mener at det å ha fokus på at man er tilstede, viser støtte, bekreftelse og anerkjennelse, samt setter ord på følelsene hos barnet, er viktig for å være en trygg og god voksen. Dette vil da fremme en trygg og god voksen-barn relasjon.

5.1 Begrensninger i studien

I arbeidet med spørreundersøkelsen hadde vi et mål om å nå ut til flest mulige personer som jobber i barnehager, uavhengig av hvilken stilling de har. I undersøkelsen var det 38 deltakere som deltok, og det var færre enn hva vi ønsket. Det ble dermed ikke grunnlag for en utdypet analyse. Men det var nok deltakere til å utføre studie og vi fikk et variert resultat med innspill fra varierte stillinger i barnehagen.

5.2 Fremtidige studier

Spørreundersøkelsen ble sendt til barnehager i Bergen, og det kan derfor tenkes at deltakerne er fra dette området. I forhold til fremtidige studier kunne det vært mulig å sende spørreundersøkelsen til barnehager i for eksempel Oslo. På denne måten kunne vi ha sammenlignet svarene fra to ulike byer. Barnehager i Oslo ville kanskje ha svart annerledes enn hva barnehagene i Bergen har gjort. Det kunne også vært mulig å stille spørsmål om barnehagen er privat eller offentlig, og sammenligne og kanskje se forskjeller. En annen mulighet kunne vært å bruke intervju som metode, for å få mer utfyllende svar fra deltakerne på ulike områder. Vi ville da fått frem enkeltpersoners meninger og tanker rundt temaet livsmestring hos småbarn, og om det hadde oppstått spørsmål eller usikkerhet, kunne vi fått svar på dette ved å stille oppfølgingsspørsmål. I fremtidige studier vil det kanskje være mer

forskning om småbarns livsmestring i barnehagen, og det vil dermed kunne være lettere å studere nettopp dette temaet.

5.3 Anbefaling til feltet

Vi anser det som synd at småbarns livsmestring og psykisk helse ikke har en innføring i vår undervisning på barnehagelærerutdanningen, og generelt på dagsorden. Ettersom vi har forsket på dette temaet, ser vi at det er veldig viktig å jobbe med det i barnehagen, og at det er noe vi kommer til å møte på i arbeidet i barnehagen. Men denne oppgaven har gitt oss mer kunnskap om temaet småbarns livsmestring, og er noe vi ønsker å ta med oss videre, aktivt i arbeidet som fremtidige barnehagelærere. Det vil være viktig for oss å ha fokus på å fremme og forebygge for barns livsmestring og psykiske helse i barnehagen, allerede fra da barna starter i barnehagen.

6.0 Konklusjon

Formålet med denne studien var å undersøke hvordan barnehagen arbeider med å fremme småbarns livsmestring og psykiske helse. For å finne svar på problemstillingen har det vært viktig å undersøke nærmere begrepene livsmestring og psykisk helse. Vi har gjennom arbeidet med denne oppgaven, gjennomført en kvantitativ studie, med spørreundersøkelse som metode. Resultatene har gitt oss mulighet til å kunne utføre videre studier av temaet. Dersom vi hadde valgt å intervju ansatte direkte, ville det kanskje vært en mer utfyllende oppgave, med større dybde. Resultatet hadde dermed kanskje vært noe annerledes, med tanke på at vi hadde fått mer utfyllende svar. Det har vært en utfordring å finne forskning på småbarns livsmestring. Dette kan være fordi det er lite forsket på enda, siden det kom i rammeplanen for fire år siden. Spørreundersøkelsen består av erfarne deltakere og de har besvart spørreundersøkelsen ut fra deres meninger om småbarns livsmestring og psykiske helse. I oppgaven har vi tatt for oss problemstillingen:

« *Hvordan arbeider barnehagen med å fremme småbarns livsmestring og psykiske helse?* »

Videre ønsket vi å få et innblikk i synspunktene til deltakerne, og se forskjeller mellom svarene på hvert enkelt spørsmål i undersøkelsen. I spørreundersøkelsen ble det stilt påstander, hvor deltakerne kunne svare om de var enig eller uenig, og om de mente det var viktig eller mindre viktig. Resultatene viser besvarelser som er med på å gjenspeile det pedagogiske grunnsynet til deltakerne i spørreundersøkelsen. Alle deltakerne er enige i at småbarns livsmestring er viktig, og at barnehagen jobber bevisst og aktiv med det. Det som trekkes frem av deltakerne i resultatene, er at det er en enighet om at det er flere faktorer som spiller inn, som er med på å påvirker at barn opplever livsmestring. Faktorene er blant annet relasjoner, psykisk helse, sosial utvikling, tilknytning, utvikling og kvalitet. Alle deltakerne er enige om at Holte (2018) sine seks ulike strategiene for god psykisk helse, er viktige for barns psykiske helse.

Vi tolker funnene av resultatene fra spørreundersøkelsen, som at alle deltakerne er enige om at det er viktig å fremme småbarns livsmestring og psykiske helse i barnehagen. For at små barn skal kunne oppleve livsmestring, er det også viktig å fremme en god psykisk helse. Uten en god psykisk helse, vil kanskje ikke barnet oppleve form for livsmestring. Det virker som at det er viktig for deltakerne at livsmestring er noe som jobbes med i barnehagen, og som allerede starter med de yngste barna. I spørreundersøkelsen kommer det frem at deltakerne er

svært enige med noen av spørsmålene, men det er også en uenighet blant deltakerne. Hvilken faktor som er viktigst og påvirker mest på småbarns livsmestring varierer. Resultatene viser at relasjoner er et tema som virker essensielt for deltakerne, og er avgjørende for at barnet skal føle seg trygg, ivaretatt og gir en forutsetning for livsmestring og psykisk helse. Hvordan barnehagen jobber med relasjoner i barnehagen, har mye å si for kvaliteten de ansatte utfører. Med andre ord er en god barnehagekvalitet påvirket av hvordan personalet arbeider med relasjoner, følelser, tilknytning, sosial utvikling i forhold til barnet. Disse faktorene er med på å utvikle barnet og forberede dem til å bli en del av samfunnet, og med å ha en god psykisk helse. Med denne forutsetningen blir barnet mer rustet for livet i samfunnet. Det virker som deltakerne er enige om at for at barnet skal oppleve livsmestring, er det dermed viktig at den psykiske helsen blir ivaretatt. Dette samsvarer med det Drugli og Lekhal (2018) skriver om at livsmestring skal forberede barn og unge til å fungere og være en del av et samfunn (Drugli & Lekhal, 2018, s. 29).

Resultatene i spørreundersøkelsen viser at deltakerne både er enige og uenige om betydningen for småbarns livsmestring. Men det er viktig å presisere at uavhengig av hvor høy stilling og hvor lang arbeidserfaring man har, så har alle ansatte i barnehagen en betydelig rolle i forhold til småbarns livsmestring. En assistent har like stort ansvar og påvirkning som en pedagogisk leder, til å ruste barna, for å skape og gi barna livsmestring. Det er en klar sammenheng om at alle faktorene i undersøkelsen, som for eksempel relasjoner og barnehagekvalitet, har betydning for småbarns livsmestring og psykisk helse. I våre funn har vi sett at rammeplanen, stortingsmelding, styringsmaktene og forskning legger føringer og presiserer at både livsmestring og psykisk helse er viktig arbeid i barnehagen. Selv om deltakerne i spørreundersøkelsen av dette studiet ikke er helt enige om hva som påvirker mest for småbarns livsmestring, er det en klar enighet om at det er viktig at barnehagen jobber bevisst og aktivt med dette temaet.

7.0 Litteraturliste

Bae, B. (1996) Det interessante i det alminnelige: *en artikkelsamling*. Pedagogisk forum

Bakke, A.R. & Flaten, F. (2018) Korleis kan barnehagelærere fremme god psykisk helse. *Relasjonskompetanse si betydning for å fremme god psykisk helse for barn i barnehagen*, 5, 39-46. <http://fpkf.no/artikler/tidsskrift/psykologi-i-kommunen-5-2018/Relasjonskompetanse-5-2018.pdf>

Barnehageloven. (2020). Lov om barnehager (LOV- 2020-07-19-20). Lovdata. https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64#KAPITTEL_1

Bjørnestad, E., Broekhuizen, M., Os, E., Baustad, A.G. (2019) Interaction Quality in Norwegian ECEC for Toddlers Measured with the Caregiver Interaction Profile (CIP) Scales. *Scandinavian Journal of Educational Research* , 64 (6), 903-905. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00313831.2019.1639813?needAccess=true>

Center on the Developing Child (2014) A decade of science informing policy. <https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxt9r-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2015/09/A-Decade-of-Science-Informing-Policy.pdf>.

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6 utg.). Gyldendal Akademisk

DATAUSA (2021) *Preschool & kindergarten teachers*. Oversikt. <https://datausa.io/profile/soc/preschool-kindergarten-teachers#demographics>

Drugli, M.B. (2018). *Liten i barnehagen* (3 utg.). Cappelen Damm AS

Drugli, M. B. & Lekhal, R. (2018). *Livsmestring og psykisk helse*. Cappelen Damm AS

Kunnskapsdepartementet (2017). Rammeplan for barnehagen: Innhold og oppgaver. <https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagen-bokmal2017.pdf>

Meld. St. 24 (2012–2013). *Framtidens barnehage*. Kunnskapsdepartementet.
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-24-20122013/id720200/?ch=1>

Mevold, L. (2018) *Bli helstøpt. En bok om kvalitet i barnehagen*. Kommuneforlaget

Nes, R. B., Aarø, L.F, Veeda, Ø., Nilsen, T.S., (2020). Folkehelseinstituttet. *Livskvalitet og psykisk helse under korona epidemien november-desember*.

<https://www.fhi.no/div/helseundersokelser/fylkeshelseundersokelser/livskvalitet-og-psykisk-helse-under-koronaepidemien--nov-des-2020/>

Prop. 121 S (2018-2019). *Opptappingsplan for barn og unges psykiske helse*. Helse og Omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-121-s-20182019/id2652917/>

Sagy, S. & Antonovsky, H.(2000) The development of the sense of coherence: A retrospective study of early life experiences in the family, 51 (2), s. 155-166.

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2190/765L-K6NV-JK52-UFKT>

Seland, M.& Sandseter, E.B & Bratterud, Å. (2015). One-to three- year-old children's experience of subjective well being in daycare. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 16 (1), 70-83.

https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1463949114567272?fbclid=IwAR2srWak-jFk03mFD4ogA_0vofCKApvObL5mgO-Emx0a4KyHKTHMHybzDtY

Statistisk sentralbyrå (2021 02. Mars) *Barnehager*. Oversikt.

<https://www.ssb.no/barnehager>

Storvik, L.F. (2019) Første steg. *En tidsskrift for barnehagelærere fra Utdanningsforbundet*, 1 (19), 4-71. <https://www.utdanningsnytt.no/files/2019/06/27/FS%201%202019.pdf>

Størksen, I. (2018). *Livsmestring og livsglede i barnehagen*. Cappelen Damm

Suren, P., Nes, R. B., Bakken, I. J. L., Reneflot, A., Furu, K., Torgersen, L. (2018).

Livskvalitet og psykiske lidelser hos barn og unge.

<https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>

Utdanningsdirektoratet (2017) *Folkehelse og livsmestring*. Oversikt.

<https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/?lang=nob>

World Health Organization. (2019). *Mental health: a state of well-being*. Oversikt.

<https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

Vedlegg 1

Spørreundersøkelse

Livsmestring er et sentralt begrep i den nye Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv.

I denne spørreundersøkelsen har vi svaralternativ fra 1-6, der 1 er ikke viktig og 6 er særdeles viktig. Det er også ulike påstander hvor man svarer om man er enig eller uenig med påstanden.

Hvilket kjønn er du?

- (1) Mann
- (2) Kvinne
- (3) Annet
- (4) Ønsker ikke å oppgi

Hvilken stilling har du?

- (5) Assistent
- (6) Fagarbeider (barne-og ungdomsarbeider)
- (7) Barnehagelærer
- (8) Pedagogisk leder
- (9) Spesialpedagog
- (10) Styrer

Hvor mange år har du jobbet i barnehage?

- (1) Under 1 år
- (2) 1-2 år
- (3) 3-6 år
- (4) 7-10 år
- (5) 11-16 år
- (6) 17-19 år
- (7) 20 eller mer

Er det viktig at barnehagen jobber bevisst med småbarns livsmestring?

- (1) 1 Ikke viktig
- (2) 2 Mindre viktig
- (3) 3 Nøytral
- (4) 4 Viktig
- (5) 5 Veldig viktig
- (6) 6 Særdeles viktig

Er det viktig at barnehagen jobber aktivt med småbarns livsmestring?

- (1) 1 Ikke viktig
- (2) 2 Mindre viktig
- (3) 3 Nøytral
- (4) 4 Viktig
- (5) 5 Veldig viktig
- (6) 6 Særdeles viktig

Livsmestring har betydning for barns sosiale utvikling?

- (1) 1 Svært enig
- (2) 2 Noe enig
- (3) 3 Verken enig eller uenig
- (4) 4 Noe uenig
- (5) 5 Svært uenig

Trygg tilknytning fremmer barnas livskvalitet?

- (1) 1 Svært enig
- (2) 2 Noe enig
- (3) 3 Verken enig eller uenig
- (4) 4 Noe uenig
- (5) 5 Svært uenig

Livsmestring har påvirkning på barns psykiske helse?

- (1) 1 Svært enig
- (2) 2 Noe enig
- (3) 3 Verken enig eller uenig
- (4) 4 Noe uenig
- (5) 5 Svært uenig

Utelek har påvirkning på livsmestring?

- (1) 1 Svært enig
- (2) 2 Noe enig
- (3) 3 Verken enig eller uenig
- (4) 4 Noe uenig
- (5) 5 Svært uenig

Helsefremmende arbeid i barnehagen kan blant annet jobbes etter de 6 psykologiske helserettighetene. Hvor viktig er disse 6 punktene i barnehagen?

Identitet og respekt?

- (1) 1 Ikke viktig
- (3) 2 Mindre viktig
- (4) 3 Nøytral
- (5) 4 Viktig
- (6) 5 Veldig viktig
- (7) 6 Særdeles viktig

Mening i livet?

- (1) 1 Ikke viktig
- (2) 2 Mindre viktig
- (3) 3 Nøytral
- (4) 4 Viktig
- (5) 5 Veldig viktig
- (6) 6 Særdeles viktig

Mestring?

- (1) 1 Ikke viktig
- (2) 2 Mindre viktig
- (3) 3 Nøytral
- (4) 4 Viktig
- (5) 5 Veldig viktig
- (6) 6 Særdeles viktig

Trygghet?

- (1) 1 Ikke viktig
- (2) 2 Mindre viktig
- (3) 3 Nøytral
- (4) 4 Viktig
- (5) 5 Veldig viktig
- (6) 6 Særdeles viktig

Deltakelse?

- (1) 1 Ikke viktig
- (2) 2 Mindre viktig
- (3) 3 Nøytral
- (4) 4 Viktig
- (5) 5 Veldig viktig
- (6) 6 Særdeles viktig

Felleskap?

- (1) 1 Ikke viktig
- (2) 2 Mindre viktig
- (3) 3 Nøytral
- (4) 4 Viktig
- (5) 5 Veldig viktig
- (6) 6 Særdeles viktig

Kvaliteten i barnehagen påvirker barnas livskvalitet?

- (1) 1 Svært enig
- (2) 2 Noe enig
- (3) 3 Verken enig eller uenig
- (4) 4 Noe uenig
- (5) 5 Svært uenig

Relasjonsbygging blir ivaretatt når et barn starter i barnehagen?

- (1) 1 Svært enig
- (2) 2 Noe enig
- (3) 3 Verken enig eller uenig
- (4) 4 Noe uenig
- (5) 5 Svært uenig

Hvor stor betydning har trygg og god voksen-barn relasjon?

- (1) 1 Ikke viktig
- (2) 2 Mindre viktig
- (3) 3 Nøytral
- (4) 4 Viktig
- (5) 5 Veldig viktig
- (6) 6 Særdeles viktig