

BACHELOROPPGAVE

Kvalitativ studie om hvordan natur og friluftsliv kan bidra til styrket livsmestring hos barn.

Qualitative research on how nature and outdoor-living can contribute to strengthening children`s life-skills.

Kandidatnummer 372 & 278

BLUBACH

Fakultetet for lærerutdanning, kultur og idrett
Institutt for pedagogikk, religion og samfunnsfag

Veileder: Anne Lynngård Myklebust

Antall ord: 11782

Innleveringsdato: 31.05.2021

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.

FORORD:

Vi har skrevet denne bacheloroppgaven i sammenheng med vår utdanning som barnehagelærere med vekt på natur, helse og bevegelse ved høgskolen på Vestlandet. Prosessen med å skrive denne oppgaven har vært veldig lærerik og gitt oss et godt grunnlag for å skulle gå ut i arbeid som barnehagelærere eller pedagogiske ledere i barnehager.

Vi vil først og fremst takke veilederen vår, Anne Lynngård Myklebust for fantastisk veiledning gjennom denne prosessen. Anne har stilt seg selv til disposisjon til enhver tid for oss, og gitt oss gode tilbakemeldinger og konstruktiv kritikk der det har vært nødvendig. Vi er veldig takknemlig for hjelpen vi har fått gjennom arbeidet med denne oppgaven.

Videre vil vi rette en stor takk til våre informanter som har stilt opp til intervju og gitt oss gode og utfyllende svar som har hjulpet oss til å utforme denne oppgaven. Uten dere hadde det ikke vært mulig for oss å lykkes, og vi sitter igjen med viktig kunnskap om barn og barnehagen som vi vil ta med oss videre. Tusen takk!

Til slutt vil vi gjerne takke familie og venner for all støtten og hjelpen på veien til å fullføre denne treårige bachelorgraden.

Tusen takk!

Bergen, 31.05.2021.

ABSTRACT:

The purpose of this study is to get a deeper knowledge on how nature and outdoors-living can contribute to strengthening children's life-skills. Through qualitative research interviews we conducted a study to help us better understand and answer our research question "How can nature and outdoor-living contribute to strengthening children's life-skills?". Through interviews we collected information and knowledge that directly corresponds with our theoretical framework. This showed us that the benefits of actively using nature and outdoor-living in kindergartens, would contribute to strengthening children's life-skills.

The study shows that the term "life-skills" is not necessarily in active use today in kindergartens, but work to strengthen both physical and mental health is being done, to some extent. Despite this, the benefits of actively working to strengthen life-skills are shown to be great, and this study shows that the best place to achieve this is in nature, therefore we highly recommend this to all kindergartens. For children to obtain a strong set of life-skills at an early age, would help them later on, in dealing with the ups and downs of life.

Innhold

1.0 Innledning.....	4
2.0 Bakgrunn for valg av tema og problemstilling.....	5
3.0 Teori.....	6
3.1 Natur.....	6
3.2 Friluftsliv.....	6
3.3 Livsmestring.....	6
3.4 Robuste barn.....	7
3.5 Psykisk helse.....	8
3.6 Natur og friluftsliv i barnehagesammenheng.....	8
3.7 Affordance.....	10
3.8 Flow.....	10
3.9 Risikolek.....	11
3.10 Motorisk utvikling.....	12
4.0 Metode.....	13
4.1 Valg av metode.....	13
4.2 Intervju som metode.....	14
4.3 Valg av informanter.....	14
4.4 Gjennomføring av intervju.....	14
4.5 Etske hensyn og personvern.....	15
4.6 Feilkilder og kildekritikk.....	16
5.0 Resultat og drøfting.....	17
5.1 Natur og friluftsliv i barnehagesammenheng.....	17
5.2 Tidlig møte med friluftsliv.....	19
5.3 Utfordringer i barnehagehverdagen.....	20
5.4 Mestring i naturen.....	20
5.5 Livsmestring.....	23
5.6 Natur gir frihet.....	25
5.7 Naturen får barn til å føle seg sett.....	27
5.8 Robuste barn.....	28
6.0 Avslutning og konklusjon.....	30
Litteratur.....	33

1.0 Innledning

Psykisk helse er et begrep som vektlegges mer og mer i det daglige, og er et veldig viktig tema for å sikre god folkehelse. Vi ser en negativ utvikling for barn og unge sin psykiske helse. Stadig flere barn opplever ensomhet, mangel på motivasjon og trivsel i skolen. Det har tidligere vært et stort fokus på fysisk helse, men i nyere tid har begrepet psykisk helse fått en større plass i det norske samfunnet. Temaet folkehelse og livsmestring er av den grunn naturlig innført som tverrfaglig tema i skole og barnehage.

God psykisk helse er veldig viktig for mennesker fordi det er det som hjelper oss til å danne et fundament som støtter utvikling, og er viktig for å kunne fungere best mulig på alle andre områder. Dette innebærer blant annet det å få venner, finne seg til rette på skolen eller yrkeslivet samt å kunne håndtere frustrasjon og motgang. (National Scientific Council on the developing child (2008/2012). Ifølge rammeplanen for barnehager (Utdanningsdirektoratet, 2017) skal barnehagene ha en helsefremmende og forebyggende funksjon, både fysisk og psykisk. Det står også at barnehagen skal bidra til livsglede, mestring, trivsel og følelse av egenverd. Slike universalforebyggende tiltak i barnehagene vil kunne hindre at barn som er i risiko, faktisk utvikler psykiske lidelser. (Drugli & Lekhal, 2018, s.34).

Temaet vi ønsker å belyse handler om hvordan natur og friluftsliv er gode bidragsytere til styrket livsmestring i barnehagen. For å utvikle denne bacheloroppgaven har vi valgt å benytte oss av kvalitativ metode, hvor datamaterialet er samlet inn gjennom intervju. Livsmestring er en livslang prosess og er nært tilknyttet fysisk og psykisk helse. I rammeplanen for barnehager (2017) står det at barnehagen har ansvar for å fremme fysisk og psykisk helse. Barnehagen skal ha en helsefremmende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Videre står det at barnehagen skal bidra til trivsel, følelse av egenverdi, livsglede og mestring (Udir, 2017). Mange barn starter i barnehagen allerede i 10 måneders alderen. Fra denne stunden vil de få mange opp- og nedturer, opplevelser og erfaringer som vil være med på å forme barna. Det betyr at personalet har en viktig rolle i det daglige. Personalet har ikke bare et overordnet ansvar, men de skal trygge barna i ulike omgivelser, skape trivsel og gode læringssituasjoner. De skal være gode medspillere og legge til rette for utvikling av både fysisk og psykisk helse.

Naturen er en arena hvor blant annet motorikk og sanser stimuleres. Det er en arena hvor barna finner utfordringer tilpasset eget nivå og en arena som stimulerer kreativiteten og fantasien. Natur og friluftsliv er altså en meget god arena for helsefremmende aktiviteter hvor lek, læring og kreativitet står i sentrum. Aktivitet i natur og friluftsliv bidrar til ro og harmoni, noe som er viktig i hverdagen.

2.0 Bakgrunn for valg av tema og problemstilling

Psykisk helse får stadig en større plass på agendaen, og da spesielt psykisk helse for barn og unge. Livsmestring handler om å utvikle egenskaper og ferdigheter til å kunne håndtere medgang og motgang (Drugli & Lekhal, 2018, s. 11). Livsmestring og psykisk helse vil derfor være knyttet tett opp mot hverandre, og kan sies å være to sider av samme sak. Vi har gjennom praksiserfaring sett at barn som er mye i naturen og som har friluftsliv som en del av barnehagehverdagen virker å håndtere motgang på en bedre måte enn barn som ikke benytter seg av natur og friluftsliv i like stor grad. Dette er noe vi syntes var interessant og som vi gjennom teori og kvalitativ metode skal belyse i denne oppgaven. Det å være i naturen og å bedrive friluftsliv blir brukt som en slags type terapi eller avlastning for veldig mange voksne. Det er derfor ingen grunn til å tro at det ikke kan ha samme effekt for barn og unge. Barn er motoriske vesen som utfolder seg gjennom lek og læring i samspill med omgivelsene. Livsmestring er viktig for barn i alle aldre, da det er en livslang prosess.

Problemstilling:

Hvordan kan natur og friluftsliv bidra til å styrke livsmestring hos barn?

3.0 Teori

I denne teoretiske tilnærmingen skal vi presentere relevant teoretisk materiale for å klargjøre problemstillingen. Her vil vi definere nøkkelord knyttet til temaet og ta for oss nærliggende begreper.

3.1 Natur

Vi velger å forholde oss til Lundhaug og Neegaard sin definisjon av natur. "Natur er større eller mindre områder med skog, buskas, sletter, fjell, strand, vann eller liknende som ikke er menneskeskapt eller foredlet" (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 53). I dette legger de at konstruerte områder som for eksempel landbruk, boligområder, veier osv. ikke er natur. Det er fordi at området er konstruert gjennom tid, noe som ikke er naturlig sett i forhold til naturen.

Vi finner likevel naturlige overganger mellom natur og disse områdene (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 54).

Hovedpoenget med å sette slike kriterier for hva natur er, er fordi at barnehagelæreren selv skal kunne identifisere hvilke kvaliteter et naturområde har å tilby. Barnehagelæreren ser derfor etter hvilke muligheter området har for naturopplevelser. For barn er det viktig å bli introdusert for gode førstehåndserfaringer og sanseopplevelser med planter, dyr, småkryp, organismer og miljøer som ikke er skapt av mennesker (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 55).

3.2 Friluftsliv

Friluftsliv er et begrep de fleste kjenner til, men som vektlegges ulikt ut fra egne erfaringer og bakgrunn. Vi velger å forholde oss til miljøverndepartementet sin definisjon som definerer friluftsliv i st. meld. 18 som «Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse» (Klima og miljødepartementet, 2016, s. 10)

3.3 Livsmestring

Livsmestring er et relativt nytt begrep som er kommet inn i rammeplanen. Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner (2017, s. 5) definerer livsmestring som "å utvikle ferdigheter og tilegne seg praktisk kunnskap som hjelper den enkelte til å håndtere medgang, motgang, personlige utfordringer, alvorlige hendelser, endringer og konflikter på en best mulig måte. Å skape en trygghet og tro på egne evner til å mestre også i fremtiden." Begrepet livsmestring blir ytterligere forklart i rammeplanen (Udir, 2017, s. 11), og temaene som det blir lagt vekt på der er innenfor psykisk helse: Trygghet, bli kjent med egne og andre sine

følelser, samspill, felleskap og vennskap, mestring og håndtering av utfordringer. Innenfor fysiske helse er det temaer som fysiske aktivitet og motorisk utvikling, sunne helsevaner og måltid, ro, avslapning og hvile. I boken *Livsmestring og psykisk helse* skriver Drugli og Lekhal (2018, s. 51) at “gode erfaringer i netet bygger kapasitet til å takle motstand og frustrasjon senere. Det er de samme elementene som fremmer små barns trygghet og trivsel, som bidrar til å bygge opp deres robusthet og motstandskraft”. Vi kan altså tolke det slik at gode opplevelser hos barn, når de er små, vil legge grunnlaget for god livsmestring senere i livet. For å legge til rette for gode opplevelser i barnehagen er voksen-barn-relasjonen den aller viktigste ressursen vi har. Det er nemlig i disse relasjonen barnets grunnleggende behov for trygghet og nærhet blir dekket, noe som er viktig i utviklingen av livsmestring for små barn (Drugli & Lekhal, 2018, s.115).

3.4 Robuste barn

Jørgensen (2017) sier at robusthet er en form for styrke som gjør oss kapable til å holde fast ved oppmerksomhet og konsentrasjon i aktivitet, til tross for krise og motstand. Robusthet gjør at vi kan tilpasse oss etter mulighetene i form av innsats. Ordet robusthet kommer fra det latinske ordet *robustus*, avledet av *robustus* som betyr styrke (Jørgensen, 2017, s. 23). Robusthet forekommer både i det fysiske og i det mentale. Vi kjenner for eksempel robusthet og styrke gjennom ulike fysiske aktiviteter. Det å bedrive fysisk aktivitet over lengre tid krever at vi presser oss selv rent fysisk. For å klare dette må kondisjon og styrke ligge til grunn. Dette krever imidlertid en god mental innstilling (mental robusthet). Denne robustheten er en del av danningen og er et livslangt løp. Vi har tidligere erfart at opp- og nedture er med på å forme aktiviteten fysisk og mentalt. Denne koblingen mellom det fysiske og mentale er karakteristisk for robusthet (Jørgensen, 2017, s. 25). Robusthet kan derfor innlemmes med livsmot og livskvalitet, derav livsmestring.

Robusthet omhandler både sårbarhet og styrke. Selve behovet for å være robust blir fullkomment når vi stiller det opp mot det sensitive/sårbare. Det å være sårbar er noe vi kjenner på gjennom hele livet. Vi kjenner på det i ubekvemme situasjoner, ved kriser, i perioder med usikkerhet, i livssituasjoner etc. I slike situasjoner trenger vi å være robuste slik at vi klarer å håndtere situasjoner og følelser på en god måte. Klarer man å håndtere slike situasjoner vil man med stor sannsynlighet overvinne krisen (Jørgensen, 2017, s. 27). I rammeplanen for barnehagen står det at barnehagen skal legge til rette for danning. Det står at

barnehagen skal legge til rette for at barna får en felles forståelse av verdier og holdninger. Gjennom å fremme danning skal barnehagen bidra til at barna evner å yte motstand og handlingskompetanse. Dette skal personalet legge til rette for gjennom å støtte barnas identitetsutvikling og positiv selvforståelse. (Udir, 2017, s. 21). For at barnehagen skal kunne tilrettelegge slik er det viktig at barna ikke pakkes inn i "bomull". Med dette menes det at barn skal få utforske sin egenverdi, sin robusthet, egne grenser, de skal kunne oppleve egen grensesetting, uttrykke følelser etc. Personalet skal gjennom denne prosessen fungere som støttende stillas hvor det er selve veien til målet som står i fokus. Under dette ligger det også at barna skal kunne etablere motstandskraft hvor de skal takle utfordringer, nederlag og håndtere frustrasjoner. De skal altså ikke pakkes inn i bomull (Jørgensen, 2017, s. 158).

3.5 Psykisk helse

WHO (verdens helseorganisasjon) definerer psykisk helse slik "Psykisk helse er en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, håndtere normale stressituasjoner i livet, arbeide på en fruktbar og produktiv måte og ha mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet" (WHO, 2018).

3.6 Natur og friluftsliv i barnehagesammenheng

Natur og friluftsliv er begge dagsaktuelle temaer i moderne barnehagesammenheng. Vi ser en utvikling i barnehager som ønsker å spesialisere seg i ulike former, som for eksempel en natur- eller friluftprofil. Det foreligger heller ingen kriterier eller rammer for hva en slik profil skal inneholde. Det vil altså kunne foreligge et vidt spekter innenfor natur- og friluftsp profiler. Den moderne utviklingen anses i utgangspunktet som meget positiv, men erfaring viser mangler. Det viser seg at det å ta med barn ut i naturen foregår over en lav terskel. Det som derimot kommer frem er mangelen på planlagt pedagogisk aktivitet og faglig innhold (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 68). Niels Ejbye-Ernst peker i artikkelen "Pædagogers formidling af naturen til børnehavebørn" (2012, s. 12) på at barns eget møte med natur og friluftsliv verdsettes, men at det pedagogiske innholdet kan være redusert. Lundhaug og Neegaard (2013, s. 11) skriver også at barns friluftsliv er tett knyttet opp mot barns lek i naturen. Barnas førstehåndserfaringer og sanseopplevelser står sentralt i barns friluftsliv. Disse erfaringene og opplevelsene gir barn erfaringer med relasjoner og kontraster til ulike miljøer.

For å kunne uttale seg om natur og friluftsliv i en barnehagesammenheng vil det være naturlig å snakke om barnas forutsetninger. Hvert enkelt barn er unikt og har krav på å kunne vokse og utvikle seg. For de yngste i barnehagen vil for eksempel tilpasning, fleksibilitet og høy voksentetthet være viktig med tanke på tilrettelegging for de gode naturopplevelsene (Klima og miljødepartementet, 2016, s. 77). For at et barn skal kunne utvikle seg, stiller det store krav til barnehagelæreren som skal kunne sørge for og legge til rette for en slik utvikling. Rammeplanen for barnehagen (2017) skriver om at opplevelser i naturen kan fremme forståelse for naturens egenart. Dette skal barnehagen bidra til, blant annet gjennom et rikt mangfold av naturopplevelser hvor de får oppleve naturen som arena for lek og læring. Gjennom dette skal de oppleve tilhørighet til naturen, noe som fordrer rikelig eksponering gjennom god pedagogisk aktivitet og et godt faglig innhold. Videre står det at barna skal få kjennskap til blant annet bærekraftig utvikling og en forståelse rundt dette. Det står også at personalet skal legge til rette for dette, samtidig som de tilrettelegger for å gi barna tid og anledning til å stille spørsmål, reflektere og lage egne forklaringer rundt problemstillinger. Dette for å kunne samtale om egne erfaringer og opplevelser (Udir, 2017, s. 52-53). For at personalet skal kunne jobbe i tråd med disse retningslinjene er det vesentlig at barnehagelæreren kjenner til nærmiljøets naturkvaliteter, slik at disse kan brukes aktivt i arbeidet med natur og friluftsliv i barnehagen (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 71). For å gjøre det enklere å arbeide med natur og friluftsliv bør det foreligge grunnleggende kompetanse hos barnehagelæreren. Dette for å kunne arbeide opp imot barns lek og læring i naturen i tråd med rammeplanen.

I norsk barnehagetradisjon har friluftsliv en sentral plass. Et aktivt friluftsliv er viktig for folkehelsen, og for å øke forståelsen for verdien av natur (Regjeringen, 2020). Særegent for norsk friluftsliv er at det er lett tilgjengelig. Friluftslivets kjerne og dets helsefremmende verdi ligger først og fremst i samspillet mellom naturopplevelser og fysisk aktivitet. Hver for seg har både fysisk aktivitet og naturopplevelser helsefremmende verdier for den enkeltes fysiske- og psykiske helse (Klima og miljødepartementet, 2016, s. 16). Omfanget av friluftslivsaktiviteter, lek og læring i naturen i barnehagen er viktig. Det å kunne få mulighet til å oppleve mestring og de gode opplevelsene er veldig viktig for barn. Dette er spesielt viktig for de barna som i liten grad bedriver friluftsliv på egen fritid (Klima og miljødepartementet, 2016, s. 76). "Naturopplevelsene stimulerer ikke bare øyeblikket, men de påvirker dypere over tid og får betydning for barns personlighetsutvikling" (Bagøien, 2003, s.

79). Barnehagens betydning for etablering av gode friluftsvaner er derfor en viktig bidragsyter i barns dannelsesprosess.

3.7 Affordance

Affordance er et begrep som blir mye brukt i barnehagesammenheng og handler om relasjonen mellom barnet og miljøet (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 19). I boken *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen* (2017, s. 170) refererer Osnes, Skaug og Kaarby til Gibson (1979) sin teori om *affordance*. Vi kan oversette begrepet *affordance* med en innbydelse, invitasjon eller det rommet for handling miljøet og det enkelte individ utgjør sammen. *Affordance* ser hvilke funksjoner barnet ser i miljøet, hva det blir tiltrukket av og hva naturen har å tilby hvert enkelt barn. Hva miljøet eller omgivelsene tilbyr hvert enkelt barn vil være avhengig av det enkelte barns erfaringer og det fysiske, mentale og følelsesmessige utgangspunktet (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 23). Naturen er derfor et dynamisk miljø, som representerer muligheter og utfordringer (Fjørtoft, 2011). *Affordance* er også i bruk når et barn beveger seg og leker kroppslig i naturen. Barna vil tolke innbydelsene fra naturen for hvor de kan bevege seg og hvilke muligheter som fins. Deretter vil de sette dette opp mot sine egne grenser for risiko og ta en vurdering på om de skal utføre en handling eller ikke. Her vil barn enten undervurdere sine egne ferdigheter eller så vil de overvurdere de. Det er derfor viktig at barnehagelærer er bevisst på denne relasjonen for å kunne støtte opp under barn som undervurderer seg selv, eller være et sikkerhetsnett for barn som overvurderer egne ferdigheter. (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 26-27).

3.8 Flow

Begrepet *flow* har en nær tilknytning til *affordance*. Psykologen Mihaly Csikszentmihalyi beskriver helhetsopplevelser og benytter begrepet *flow*, eller *flyt*, for å beskrive en tilstand av dyp konsentrasjon og tilstedeværelse. For å oppnå *flyt*-sonen i en situasjon må utfordringene i situasjonen være tilpasset barnets ferdigheter- og mestringsnivå (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 24). *Flyt*-sonen ligger mellom angst og kjedsomhet. Hvis et barn med dårlig klatreferdigheter klatrer høyt i et tre vil barnet føle på manglende kontroll og redsel. Dette vil være en ukomfortabel situasjon. Et barn med veldig gode sykkelferdigheter vil oppleve kjedsomhet ved sykling i lav fart ned en bakke. I en situasjon hvor det foreligger et optimalt forhold mellom angst og kjedsomhet vil det å leke oppleves som svært positivt drevet av lystfølelse og tilfredsstillelse (Osnes et al., 2017, s. 153). Begrepene *affordance* og *flow* har en

nær sammenheng i det rolige friluftslivet. Dette er gode situasjoner hvor barna tydelig får kjenne på hva de holder på med. Det vil for eksempel være å kjenne på ulike materialer, bygge en trehytte, spikke, lage barkebåt i en liten bekk etc. Som barnehagelærer er det svært viktig å kunne skille på flytsonen og det å “melde seg ut”. Den profesjonelle barnehagelæreren må oppøve blikket for å se denne forskjellen. Ved å blande seg inn i en god flytsone vil barnehagelæreren eksempelvis kunne ødelegge den magiske situasjonen (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 25).

3.9 Risikolek

Risikolek kan forklares med at det er fare for at barnet skader seg under leken. Sandseter definerer risikolek som utfordrende og spennende. Dette oppnås gjennom lek som kan innebære en risiko for at barnet kan skade seg hvis noe eventuelt går galt. Dette kan eksempelvis være lek fra store høyder, høy fart, lek i farlige elementer etc. (Sandseter, 2018, s. 62). Ved at det foreligger en større risiko, vil sannsynligheten for å mislykkes øke. I risikolek kan man skille mellom subjektiv risiko og objektiv risiko. Den subjektive risikoen er risikoen og spenningen barnet selv føler på i en situasjon, selv om det ikke foreligger en reell fare eller at det er en farefull situasjon. Denne typen risiko vil være nært knyttet til barnets egne erfaringer og tro på egne ferdigheter. En objektiv risiko er når det er en reell fare for at barnet kan skade seg, eller at det kan oppstå en farlig situasjon, uavhengig av barnets erfaringer og ferdigheter. Her kan ofte barna og de voksne i barnehagen ha ulik oppfatning av hvilken risiko som foreligger. Det er en utfordring i mange barnehager at de voksne begrenser barnas risikolek på bakgrunn av egne erfaringer og risikovurderinger. Man bør derfor skape en felles forståelse i hver barnehage om hvor grensen skal gå på risikovurdering (Osnes et al., 2017, s. 156-157). Om de voksne i for stor grad hindrer barns risikolek på bakgrunn av sin egne subjektive risikovurdering vil dette kunne påvirke og hindre motorisk utvikling, mestringsfølelse og i det store bildet også livsmestring.

I det et barn gjentatte ganger oppsøker den samme situasjonen vil barnets opplevelse av den subjektive risikoen gradvis bli mer og mer objektiv. Vi kan derfor si at dette barnet vil få en mer realistisk oppfatning av risikomomentet ved aktiviteten, fremfor barn som ikke søker slike situasjoner (Osnes et al., 2017, s. 157). Dette underbygger Boysen (referert i Sandseter, 2018, s. 60) ved at det er nødvendig at barn må få lov til å oppsøke risikoer for at de selv skal få den nødvendige erfaringen med risikofylte situasjoner som vil føre til at de mestrer de i

fremtiden. Ved at personalet legger til rette for risikofylt lek oppøver barna risikomestring. Det vil si at barna får erfaringer med reaksjonsevne, at de får erfaring med motorisk kontroll, fysisk styrke, romorienteringsevne osv. Erfaringer i slike situasjoner gjør barna i bedre stand til å selv gjøre flere realistiske risikovurderinger, enn det har erfart tidligere (Sandseter, 2018, s. 60). Vi kan altså si at slike barn blir mer handlingsdyktige og robuste. Risikofylt lek forekommer ofte utendørs, hvor leken er fri (ikke organisert av voksne). Sandseter kategoriserer den risikofylte leken som:

- Lek som byr på store høyder.
- Lek som inneholder høy fart.
- Kaoslek og komplek.
- Lek i farlige elementer.
- Lek med farlige redskaper.
- Muligheten til tokt og utforskelse.

(Sandseter, 2018, s. 62)

I Risikolek er det fare for at barn pådrar seg skader i ulike omfang. Dette er nødvendigvis ikke en negativ ting, da barn lærer av skadene de pådrar seg (i alle omfang). Disse skadene som kommer fra fysisk aktivitet inngår i barns læringsprosess (Lundhaug, 2017, s. 32).

3.10 Motorisk utvikling

Osnes, Skaug & Kaarby (2017, s. 117) referer i boken *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen* til Haywood (1993) sin definisjon av motorisk utvikling: “The sequential continuous age-related process whereby an individual progresses from simple movements to highly organized, complex motor skills, and finally to the adjustments of skills that accompanies aging”. Dette oppfattes av enkelte som noe som kommer av seg selv når barnet blir eldre, og at bevegelsene vil komme av seg selv når barnet er modent nok og klar for det. Piaget (1952) og Erikson (1950) sine utviklingsteorier er eksempler på dette. Vi kan her dra inn motorisk læring. Osnes et al. refererer i boken *Kropp, bevegelse og helse* (2017, s. 117) til Schmidt (1991) sin definisjon som definerer motorisk læring som “et sett av prosesser knyttet til praksis eller erfaring som fører til relativt permanente forandringer i evnen til å utføre motoriske ferdigheter. Optimalisering av motorisk utvikling vil forekomme ved at barna søker mot spenning og risiko ved å utfordre seg selv motorisk. De vil få et større bevegelsesrepertoar, bedre fysiske egenskaper, bedre selvtillit og selvfølelse. Barn som i

mindre grad søker spenning og risiko på denne måten vil miste verdifull kroppslig erfaring, og på denne måten stille med et dårligere grunnlag når det kommer til kroppslig lek (Osnes et al., 2017, s. 159). Vi kan altså si at motorisk utvikling er veldig viktig for sosial aksept, utvikling av selvtillit og et godt selvbilde. Dette er viktige faktorer for styrket livsmestring, og viser hvorfor det er viktig å ha fokus spesielt på de mer forsiktige barna og deres motoriske utvikling allerede fra tidlig alder.

4.0 Metode

I dette kapittelet vil vi legge frem hvilken forskningsmetode vi har tatt i bruk for å besvare vår problemstilling. Vi har tatt utgangspunkt i egne erfaringer fra barnehager og kunnskap innhentet gjennom vår studie med fokus på natur, helse og bevegelse. Vi ønsker gjennom kvalitativ metode å sammenligne egne erfaringer med inntrykk, erfaringer og kunnskap hentet fra pedagogiske ledere i to barnehager, for å bedre kunne belyse og besvare problemstillingen vår.

4.1 Valg av metode

“Begrunnelsen for å velge én bestemt metode er at vi mener den vil gi oss gode data og belyse spørsmålet vårt på en faglig interessant måte” (Dalland, 2012, s. 111). For å få en best mulig forståelse og et mer helhetlig bilde av temaet vårt, valgte vi tidlig å gå for en kvalitativt orientert metode. På denne måten ville vi få en nærhet til feltet og en bedre mulighet for å gå i dybden med informanten. Vi har brukt kvalitativ forskningsmetode ved å foreta intervju med to pedagogiske ledere fra to forskjellige barnehager på Vestlandet. De kvalitative metodene lar oss innhente meninger og opplevelser, som gjerne ikke kan bli målt gjennom tall i en kvantitativ metode (Dalland, 2012, s. 112.). Vi ønsker derfor gjennom bruk av en kvalitativ metode å få en dypere forståelse for informantenes opplevelser i praksis. Dette innebærer personlige meninger og følelser, og et intervju framsto derfor som en god måte å gå frem for å innhente datamaterialet vi trengte. Kvalitativt forskningsintervju handler altså om å se og forstå verden fra intervjupersonens side. Dalland (2012, s. 140) refererer til Kvale og Brinkmann (2009) ved kvalitativt forskningsintervju. Målet med å bruke denne metoder er å få frem folk sine erfaringer og opplevelse av verden.

4.2 Intervju som metode

Intervju som datainnsamlingsstrategi vil kunne hjelpe oss i å få tak i informasjon og deler av en persons liv vi ikke kunne fanget opp på andre måter. Kvalitet på intervjuet vil kunne variere i forhold til forskers teoretiske utgangspunkt. Intervju deles inn i tre forskjellige typer: Strukturert intervju, halvstrukturert intervju og ustrukturert intervju (Postholm, 2005, s. 68-69). I denne sammenhengen valgte vi å bruke et slags halvstrukturert intervju hvor vi på forhånd hadde utformet en intervjuguide, samtidig som vi hadde laget rom for oppfølgingsspørsmål og digresjoner fra de faste spørsmålene. For å oppnå et best mulig resultat på intervjuet er det viktig å ta opp temaer som engasjerer både intervjuer og informant. Deretter må intervjuer lede intervjuet og legge frem temaene på en måte som gjør at informanten inspireres til å fortelle mest mulig fritt, med minst mulig påvirkning fra intervjupersonen. Her kan man si at korte spørsmål og lengst mulig svar er det man helst ønsker (Dalland, 2012, s. 174).

4.3 Valg av informanter

Til dette kvalitative forskningsarbeidet har vi valgt å intervju to pedagogiske ledere i to forskjellige barnehager. Den ene barnehagen er en friluftsbarnehage som har et stort fokus på natur og friluftsliv og generelt det å være ute, og barnehagen tilbringer dagene utendørs neste hele året. Den andre barnehagen er en mer tradisjonell norsk barnehage som også har som mål å være en del ute i naturen, men som ikke er en særpreget friluftsbarnehage. Begge barnehagene ligger urbant til og har fri natur tilgjengelig i umiddelbar nærhet av barnehagen. Gjennom å ha informanter fra to barnehager som benytter natur og friluftsliv på forskjellige måter og som i ulik grad er utendørs, ønsker vi å få en bredere forståelse av barnehagehverdagen og hvilken effekt natur og friluftsliv kan ha på barn. Til ettertanke hadde det nok også vært interessant å intervju en pedagogisk leder i en by-barnehage med liten umiddelbar tilgang på natur, og generell lite bruk av friluftsliv. Vi kom frem til at et slikt arbeid med å sammenligne barnehager helt på hver sin side av skalaen for bruk av friluftsliv fort hadde blitt for omfattende for en bachelorgrad, og landet dermed på våre to informanter.

4.4 Gjennomføring av intervju

Vi kom frem til to informanter som var villige til å stille opp for oppgaven vår. For oss var det viktig at intervju med disse informantene lot seg gjøre, med tanke på smittevern, nærkontakt og situasjonen rundt viruset covid-19. Vi tok kontakt med de aktuelle informantene for å

avtale tid og sted for intervju. Informantene fikk informasjon om problemstillingen vår og i noen grad hva intervjuet skulle handle om. Før vi skulle begi oss ut i intervjuet utarbeidet vi en intervjuguide. Denne guiden skulle være med å lede oss gjennom intervjuet. En intervjuguide vil være en god faglig forberedelse og den vil forberede oss mentalt til å møte intervjuobjektene (Dalland, 2012, s. 167). Det å benytte seg av en intervjuguide vil bidra til god flyt i samtalen, gjennom påtenkte oppfølgingsspørsmål. Dette vil føre til god dynamikk i samtalen.

Vi valgte å ikke sende ut spørsmålene på forhånd. Dette gjorde vi for å øke potensialet for å få svar som ikke var innøvd på forhånd. Grunnen til at vi gjorde det slik var for å forsøke å i størst grad fange mest mulig av informantenes genuine opplevelse rundt temaet. Før vi startet intervjuet informerte vi om taushetsplikt, og at vi ville holde barnehagens og informantenes identitet anonym. Vi hadde i forkant av intervjuene forberedt en del fastsatte spørsmål samtidig som vi hadde lagt til rette for oppfølgingsspørsmål, noe som naturlig kunne forekomme ut fra hva som ble sagt. For å få en best mulig forståelse av informantenes erfaringer og inntrykk prøvde vi å holde intervjuet noe mindre formelt ved å ha en tone og tilnærming som kunne minne mer om en samtale. Ved å holde intervjusituasjonen relativt åpen, er det større sjans for å få de spontane og uventede svarene (Dalland, 2012, s. 167). Vi erfarte at ved å ha en slik tilnærming var det ikke behov for å stille alle spørsmålene vi hadde laget på forhånd, da de ble besvart gjennom utdyping på andre spørsmål og oppfølgingsspørsmål.

4.5 Etske hensyn og personvern

Målet med et slikt forskningsarbeid er å innhente data og bearbeide dette for å få en bedre forståelse av det aktuelle forskningsfeltet. Gjennom slike forskningsprosjekter må man alltid opptre akseptabelt, noe som innebærer å ta hensyn til deltakeren og deres verdier og interesser. Samtidig som man gjør dette må man klare å ta hensyn til målsettingen for prosjektet. Klarer man å balansere disse faktorene vil det opprettes et tillitsforhold mellom deltaker og forsker. Dette er avgjørende for innhenting av datamaterialet, siden en deltaker fort kan være skeptisk til å dele informasjon som er ufordelaktig for vedkommende. Det er viktig å være ærlig som intervjuer, og man når nok lengst slik, men man må ikke nødvendigvis si absolutt alt. Skal man få deltaker til å åpne seg og svare på en ærlig måte som gir prosjektet kredibilitet, vil altså det å opptre etisk være avgjørende (Postholm, 2005, s. 148-149).

Deltakere i et slikt forskningsarbeid har rett på at deres identitet blir beskyttet, og informasjon som kan være til skade for deltaker, eller oppfattes som privat, bør ikke tas med. Det er dermed forskeren sitt ansvar å beskytte deltaker mot eventuell skade som kan oppstå gjennom bruk av enkelte opplysninger. Man må derfor vurdere innhentet data og i verste fall unnlate å bruke relevant materiale om det setter deltaker sitt privatliv i fare. En deltaker i et slikt prosjekt har også rett på at man ikke legger ord i munnen på dem, og at eventuelle sitater blir riktig gjengitt. Man bør også, når man kan, dele sine funn med deltakeren, slik at deltakeren kan gå gjennom funnene å sørge for at de står til samsvar med det den har sagt i intervjuet. Deltaker har brukt av sin tid, og vært velvillig til å stille opp i forsker sitt prosjekt for å gi informasjon. Det er derfor ikke etisk forsvarlig å stille dem i et dårlig lys i etterkant (Postholm, 2005, s. 150).

4.6 Feilkilder og kildekritikk

“Når en undersøkelse er gjennomført, må forskeren ta metodespørsmålet opp til ny drøfting. Det innebærer selvkritikk. Før en undersøkelse blir satt i gang, innebærer drøftingen hvordan en tenker seg at det vil gå. Etter at undersøkelsen er gjennomført, dreier det seg om hvordan metoden fungerte, og om den var et tjenlig redskap til å besvare problemstillingen” (Dalland, 2012, s. 115).

Kvalitativt forskningsintervju baseres på å fange opp menneskers mening, opplevelse, kunnskap og erfaring. Disse lar seg ikke måle eller tallfeste. Å analysere forskningsmaterialet fra et nøytralt ståsted vil i dette tilfelle være vanskelig. Dette kommer av at vår fortolkning og teoretiske bakgrunn naturlig vil ligge til grunn. Analysen vil derfor kunne bære preg av våre egne perspektiver, erfaringer, opplevelser, individuelle teorier etc. (Postholm, 2020, s. 86). For at metoderegler og kunnskapskrav skal kunne gi troverdig kunnskap, må kravene til validitet (relevans og gyldighet) og reliabilitet (pålitelighet) være oppfylt og ligge til grunn (Dalland, 2012, s. 53). I kvalitativ forskning kan validitet og reliabilitet by på problemer. Et møte mellom forsker og informant vil finne sted i en unik og uformell her og nå situasjon. Dette betyr at det kan stilles spørsmål ved kravet om reliabilitet, fordi det nettopp handler om den påliteligheten som kan trues av ulike faktorer. Dette kan være faktorer som at intervjuobjektet legger frem en sak på en bestemt måte, som i virkeligheten er motsatt. At de legger frem det positive, og unnlater å dele det negative (eller omvendt) etc. Vi må derfor se på validiteten, som i praksis dreier seg om metoden er rett med tanke på å finne svar på det

som undersøkes. På denne måten finner vi ut av om metoden er fullstendig og målbar. Vi vil altså se på troverdigheten til intervjuobjektene om de viser seg å være pålitelige eller upålitelige (Postholm, 2020, s. 169-171). En svakhet ved valgt metode kan være at vi innhenter data fra veldig få forskjellige kilder. På den ene siden vil den kvalitative metoden gi oss et dypere dykk i feltet, og vi vil få mer utfyllende svar og et mer helhetlig bilde. Men på den andre siden har vi kun innhentet data fra to eksterne kilder og vil med det kunne være uheldige å få et bilde av saken som ikke representerer realiteten. Ved å benytte en kvantitativ metode ville innsamlet data komme fra flere kilder, men datamaterialet ville vært mer overfladisk, og ikke gått i dybden på samme måte.

5.0 Resultat og drøfting

I denne delen av teksten vil vi ta for oss datamaterialet vi har innhentet gjennom kvalitativ metode ved intervju av informantene våre og drøfte det opp mot relevant teori for å finne svar på og bedre belyse problemstillingen vår “Hvordan kan natur og friluftsliv bidra til styrket livsmestring hos barn?” Vi har her delt teksten inn i forskjellige kategorier basert på kapitler i det teoretiske rammeverket vi har laget, for å oppnå god struktur. Vi har valgt å flette sammen resultatdelen og drøftingsdelen for å gjøre oppgaven mest mulig oversiktlig og lettlest.

5.1 Natur og friluftsliv i barnehagesammenheng

Vi startet intervjuene med å spørre informantene om i hvilken grad de benyttet seg av naturen i barnehagehverdagen, og hvilke utfordringer de hadde rundt det å komme seg ut i naturen. Begge informantene kunne fortelle at de hadde som mål å være mest mulig ute på tur, og gav et inntrykk av at de personlig satt natur og friluftsliv høyt. Den ene barnehagen tok sikte på å reise på tur 2-3 ganger i uken, mens den andre reiste på tur hver dag. Dette vil vi si er tilstrekkelig tidsbruk med tanke på innfrielse av rammeplanen sitt punkt om at man gjennom arbeid med natur, miljø og teknologi skal bidra til at barn opplever og utforsker naturen og naturens mangfold (Udir, 2017, s. 52). Den ene informanten kunne fortelle at de samtidig hadde fokus på å få de yngste med på tur. Dette hadde de fokus på blant annet for å gi de erfaring med det å være i naturen, og for å legge et grunnlag for en barnehagehverdag hvor mye av tiden blir tilbrakt i naturen.

“Når de små barna er på tur er det ikke så mye fokus på det sosiale mellom barna, fordi barna har nok med å utforske på egenhånd og ta inn alle de nye inntrykkene de blir møtt med” -Sitat informant.

Dette sitatet viser oss viktigheten av å være i naturen for små barn. Det beskrives blant annet som at barn ikke bare skal modnes, men utfordres og stimuleres. Denne tankegangen kan man også benytte seg av med tanke på friluftsliv. Barna lærer og utvikler seg kontinuerlig når de er i naturen hvor de møter ulike muligheter og utfordringer som finnes der. Dette handler altså ikke bare om bevegelse, men om hvilke muligheter barna får av å være i naturen med tanke på opplevelser, læring og dannelse (Lundhaug & Neegaard, 2013, s. 13). Et godt naturområde rommer dette, og det legger til rette for gode bevegelsesmuligheter innenfor begrensede areal i ulike miljøer. Slike åpne bevegelsesmiljøer gir rom for kreativitet, bearbeidelse av inntrykk, fleksible bevegelsesløsninger og mulighet for endring (Sandseter, 2018, s. 364). For små barn vil det være store variasjoner med tanke på fysisk og psykisk utvikling. Ved å bruke tid i en slik arena som naturen vil barna kunne utforske på egenhånd gjennom alle de inntrykkene de blir møtt med. Eksempelvis kan stokker, stubber, steiner osv. lekes med på utallige måter ut fra eget ferdighetsnivå. Dette på grunn av forskjellig størrelse, friksjon, utforming osv. Variasjon i naturen har derfor gode kvaliteter som naturlig stimulerer aktivitetsbehov hos barn. Barns oppfattelse av de fysiske omgivelsene er knyttet til struktur og funksjon (Sandseter, 2018, s. 365). Som barnehagelærer er det derfor viktig å legge til rette for små barn i naturen. “Gode erfaringer i nuet bygger kapasitet til å takle motstand og frustrasjon senere” (Drugli & Lekhal, 2018, s.51). De gode opplevelsene små barn opplever og erfarer ved ung alder, vil bidra til å danne god livsmestring senere i livet.

I rammeplanen står det at barnehagen skal gi barna et stimulerende miljø som skal støtte opp om lysten til å utforske, lære og mestre (Udir, 2017, s. 22). For små barn er det typisk at de lærer i samspill med andre barn eller voksne. Barns hjerne er opptatt av å lære av det som fanger barnets oppmerksomhet. Hvis en voksen legger merke til at et barn blir opptatt av å en aktivitet, en blomst, et dyr eller en leke, er det viktig at den voksne fungerer som et støttende stillas og støtter opp under barnets undring. Ved at barnet selv ønsker å lære, vil det være mer mottakelig for informasjon og undring gitt av andre. Selvmotivering vil dermed gi god læring (Drugli & Lekhal, 2018, s. 83-84). Dette underbygger viktigheten av å starte med natur og friluftsliv i ung alder, nettopp fordi at naturen er en god studering- og undringsarena.

5.2 Tidlig møte med friluftsliv

“Vi har hatt barn på storbarnsavdeling som har kommet til oss fra barnehager som ikke praktiserer friluftsliv i stor grad. Det vi ser er at disse barna ligger bak resten av barna i forhold til motorisk utvikling, lekeferdigheter og kreativitet når vi er i naturen.” -Sitat informant.

Dette resultatet viser seg å stemme godt overens med vår egen teori om at det er fordelaktig å starte med friluftsliv og tilvenning til naturen i en tidlig alder, i forhold til å vente til barna er i tre-fire årsalderen. Både teorien vår, og resultatet viser da likheter med Ingunn Fjørtoft (2001) sitt doktorgradsarbeid hvor hun finner at barn som leker mye i naturen, også vil få en bedre motorikk enn barn som leker på barnehagen sitt tradisjonelle uteområde. I program for foreldreveiledning; *Barn og fysisk aktivitet -med hovedvekt på aldersgruppa 0-16 år* skiver Per Egil Mjaavatn og Ingunn Fjørtoft blant annet at “undersøkelser tyder på at fysisk aktive barn blir motorisk gode, og god motorikk gjør barna tryggere på seg selv og mer populære i jevnaldergruppa” (Mjaavatn & Fjørtoft, 2008, s. 26). Det vil altså være en fordel både for det psykiske, men også for det sosiale å ha god fysikk og motorikk. Om vi da ser på Fjørtoft sitt arbeid og finner at lek i naturen er den beste måten å utvikle motorikken på, kan vi si at en aktiv bruk av natur og friluftsliv i barnehagen vil ha en positiv innvirkning på barns psykiske helse og livsmestring. I en utebarnehage/friluftsbarnhage som den ene informanten jobber i tilbringer man hele dagen utendørs nesten hele året. Informanten kunne fortelle om at selv de små barna, fra de starter i barnehagen, er utendørs hele dagen. Resultatet av dette var ifølge informanten at barna var så vant med å være utendørs, og å være i naturen, at noe annet ville vært rart for dem. De stilte aldri spørsmål om hvorfor de skulle være ute, selv når det var dårlig vær. De kjenner ikke til noe annet, så å være utendørs er like naturlig for barna som å være innendørs. Det at barna er så vant med det å være utendørs vil føre til at sjansen for å skape gode friluftsopplevelser året rundt, som er et krav ifølge rammeplanen for barnehager (2017), vil bli en meget overkommelig oppgave. Disse barna vil også få et naturlig godt forhold til natur og miljø, som vil legge grunnlaget for et liv hvor natur og friluftsliv spiller en viktig rolle. Det å tilbringe tid i naturen og drive med friluftsliv har som kjent vist seg å ha veldig god effekt på mennesker sin psykiske helse. Det blir blant annet trukket frem i Folkehelsemeldingen (2012-2013) at det er god dokumentasjon på at det er en positiv sammenheng mellom friluftsliv og helse, og hvordan grønne områder virker avstressende på

folk. Et utdrag derfra sier følgende: "... kontakt med natur og utsikt til natur i seg selv reduserer stress, påvirker immunforsvaret og påskynder tilfriskningsprosessen for syke mennesker. Friluftsliv gir en positiv mestringsopplevelse og et styrket selvbilde"

(Miljøverndepartementet, 2012-2013, s. 63). Det å venne barna til friluftsliv og uteliv tidlig vil dermed kunne sies å være en bidragsyter for god psykisk helse og livsmestring både der og da, men også senere i livet.

5.3 Utfordringer i barnehagehverdagen

Noe som kom frem i begge intervjuene var utfordringene de hadde i barnehagehverdagen. En gjenganger var at det ofte skjer uforutsette ting, som for eksempel sykdom, fravær og møtevirksomhet som forhindrer planene om å komme seg ut på tur. En av informantene kunne fortelle om at enkelte deler av personalet virket motvillig til å reise på tur, og følte at barna måtte lide på grunn av ansatte med manglende interesse for natur og friluftsliv. Dette kan fort bli et problem som hindrer barn i å få tilstrekkelig erfaringer med natur og friluftsliv. Aasen peker i boken *Teamentledelse i barnehagen* (2018, s. 34-35) på at teamet er et sosialt system og at det er menneskene som skaper innholdet i systemet. At teamet er et sosialt system betyr at det koordinert foregår samhandling mellom menneskene. En avdeling med voksne som ikke har interesse for friluftsliv eller ser verdien av dette, vil derfor ha et innhold i barnehagehverdagen med lite fokus på dette. Den samme informanten fortalte også om at det gjennom barnesamtaler kom frem at de voksne som barna følte seg tryggest på, og var mest knyttet til, var også de voksne som aktivt deltok i leken og var sammen med barna. For at den voksne skal kunne bli en god "lekekamerat" for barna, er det viktig at de har kunnskap om barn og gode opplevelser med lek selv. Barn gjennomskuer fort om den voksne er helt investert i leken eller ikke. Det er derfor en fordel for den voksne å finne noe de kan og engasjerer seg for, og kan dedikere hele seg til når man skal leke med barna. Dette vil føre til at barna tror på deg, og aksepterer deg som en genuin "lekekamerat" (Osnes et al. 2017, s. 43). Det kunne også trekkes en parallell mellom de voksne som barna var tryggest og mest knyttet til, og de voksne som var mest interessert i å reise på tur med barna. På den ene siden kan dette være en tilfeldighet, men på den andre siden er det en interessant observasjon. Det er gjennom forskning funnet ut at naturen er den arenaen hvor de voksne desidert er mest delaktige i den kroppslige leken (Osnes et al., 2017, s. 44-45).

5.4 Mestring i naturen

Det å oppleve mestring vil være en viktig bidragsyter for at barn skal kunne føle på motivasjon og engasjement. Fasting (2017, s. 117) skriver at "Natur, mer åpne områder og

varierte lekeapparater gir ulike muligheter for lek og bevegelse”. Det at barna har ulike muligheter for lek og bevegelse, øker også mulighetene for å oppleve mestring. Kriteriene som Fasting nevner finner vi alle i naturen, noe som kan fortelle oss at naturen vil legge til rette for mestring. I lys av dette spurte vi informantene om hvordan de opplevde barnas mestring og mestringsfølelse ute i naturen i forhold til når de oppholdte seg på barnehagen sitt område. Begge informantene kunne fortelle om et begrenset uteområde i sin barnehage, noe som førte til at området fort var ferdig utforsket når barna startet i barnehagen. Dette mente de bidro til kjedsomhet og økt konfliktnivå blant barna. Her kom den ene informanten med et sitat vi føler er veldig beskrivende for temaet:

“Man blir aldri ferdig med å utforske naturen” -Sitat informant.

Dette er et tydelig funn vi har gjort i dette studiet, og det at barnehagens uteområde fort kan bli kjedelig for barna er allerede et kjent fenomen. Barna blir raskt “ferdig” med leken og bytter hyppig mellom leker og apparater. Ofte er det begrenset plass og et begrenset antall leker som barna må bytte på å leke med. Dette fører ofte til uenighet. Et slikt begrenset område kan føre til redusert motorikk og mestring. Som tidligere nevnt må barna leke og oppholde seg i naturen for å få et forhold til den. Et naturområde vil naturlig føre til lek preget av spontanitet og kreativitet. Her vil barna kunne utfordre kreativiteten og sette egne rammer rundt leken ut fra egne preferanser. Økt kreativt stimuli vil føre til at barnas undring og kreativitet øker. Barnehagens uteområder er ofte åpne, med få steder man kan gjemme seg bort. I naturen kan man eksempelvis finne seg steder med tett vegetasjon. Vegetasjonen vil gi lunhet og begrenset innsyn fra enkelte vinkler, noe som vil tilføre leken både liv og karakter. Det kan altså tenkes at naturens mangfold medfører at fantasien oftere dukker opp i persepsjonen (Fasting, 2017, s. 81). Informantens utsagn er derfor meget treffende.

Den andre informanten sa følgende når den ble spurt om lek i natur i forhold til i barnehagen:

“Barn som leker mye alene i barnehagen er oftere med på lek i fellesskap når vi er på tur. Jeg tror en av grunnene til dette kan være at naturen er mer universell og fleksibel slik at det er lettere for flere å være med, i forhold til et trangt og begrenset uteområde i barnehagen” -

Sitat informant.

Dette funnet viser at barn som er mye alene, og dermed muligens har en manglende sosial utvikling, vil ha godt av å være i naturen for å bli en del av et fellesskap, og kjenne på mestringsfølelsen man får ved sosialt samspill med andre barn. “Hvordan barn fungerer i samspill med andre, påvirker deres trivsel og utvikling på en rekke områder, som følelser, språk, motorikk, lek og læring” (Drugli & Lekhal, 2018, s. 73) Hvis barna ikke mestrer og kjenner på mestringsfølelser kan det dermed hindre dem i å søke nye utfordringer senere. Som informanten forteller, er naturen universell og fleksibel. God barnehagepraksis i naturen vil naturlig fremme barnets psykiske helse og livsmestring. Ved at de gode relasjonene skapes vil det gi barnet et godt grunnlag videre i livet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 85). Det å hjelpe barn i sosialiseringprosesser i barnehagen, vil ha stor betydning for barnet senere i livet. Dette vil ha innvirkning i ulike arenaer som for eksempel i skolen. En slik sosialiseringprosess vil samtidig være en god bidragsyter for vennskap og sosiale bånd.

En teori vi hadde, som ble bekreftet av begge informantene, var at en god del av barna i en barnehage ikke vil tilbringe nevneverdig med tid i naturen når de er hjemme. De avhenger derfor av barnehagen for å få opplevelser med naturen. Dette kan være en konsekvens av at flere og flere flytter til urbaniserte områder, hvor tilgang på natur i umiddelbar nærhet er redusert. En annen forklaring kan være en økende bruk av teknologi, hvor barna tilbringer mye tid foran skjermen i stedet for å være ute. “For barn som ikke blir tatt med ut i naturen av familie eller venner, er friluftsliv i barnehagen kanskje deres eneste møte med natur. Vi mener det er en viktig oppgave for barnehagen å la spesielt disse barna få gode opplevelser ute i naturen” (Osnes et al. 2017, s. 203). Informantene sier på et oppfølgingsspørsmål at de enkelt ser forskjell på et barn som er mye i naturen og et barn som ikke er det. Gjennom friluftslivet opplever barna blant annet risikomestring, som handler om å kunne vurdere risiko og utvikling av motoriske ferdigheter. Det dreier seg også om å bygge både sosial og personlig kompetanse. Risikomestring gjennom friluftsliv vil altså i det lange løp kunne forebygge både ulykker og livsstilssykdommer (Lundhaug, 2013, s.30). I lys av disse funnene vil vi dermed kunne argumentere for at natur og friluftsliv i barnehagen ikke bare har en god effekt for styrket livsmestring og fremtidig god psykisk helse, men at det også kan forhindre død og sykdom i form av livsstilssykdommer.

5.5 Livsmestring

Ut fra hva informantene forteller oss ved spørsmål om livsmestring kommer det frem at det er en nær sammenheng mellom livsmestring, fysisk- og psykisk helse. Begge informantene virker å forholde seg til begrepet livsmestring uten å egentlig tenke så nøye over det. På spørsmål om hvordan de legger til rette for at barn kan få styrket livsmestring i barnehagen kunne den ene informanten fortelle følgende:

“Vi har hatt barnesamtaler om hvordan barna selv føler barnehagehverdagen er. Dette gjorde vi slik at de kan få sette ord på hvordan de har det i barnehagen. Informasjonen vi fikk her bruker vi til å kunne bygge opp under hvert enkelt barn og gi det enkelte barnet akkurat det det trenger.” -Sitat informant.

Informanten forteller at dette ikke var gjort spesifikt med tanke på begrepet livsmestring, men prinsippet/utbytte blir det samme. Drugli og Lekhal (2018, s.30) referer til læreplanverket for grunnskolen (Meld. st. 28 (2015-2017)) og skriver følgende: “Livsmestring handler om at den enkelte skal oppleve trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd”. På bakgrunn av empirisk forskning og data innhentet i disse intervjuene kan man si at ting som trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd er noe man har generelt fokus på i norske barnehager i dag, men på den andre siden ser man at flere og flere unge sliter psykisk. Dette kan fortelle oss at selv om det er et generelt fokus på dette, er det enda mye å gå på og barnehagene må ta et større ansvar når det kommer til å styrke livsmestring.

De ansatte har en viktig rolle i barnehagehverdagen. De skal gjennom salutogenese (omhandler hva som vektlegges i det pedagogiske arbeidet) bidra til å fremme positive livserfaringer og utvikle både individuelle og kollektive generaliserte motstandsressurser. Disse ressursene handler om å fremme eksempelvis vanskeligheter og mestring av motstand (Drugli & Lekhal, 2018, s. 22-23). Hvis vi tar utgangspunkt i hva informanten forteller kan vi se på sosial støtte, en sentral motstandsressurs. Den sosiale støtten er vesentlig for å bygge de gode og trygge relasjonene mellom barn, ansatte og foresatte. I barnehagesammenheng er det viktig å jobbe med den sosiale støtten fordi at den er en viktig byggekloss i barnehagehverdagen. Den forekommer hyppig og vi kan se den i forskjellige situasjoner som for eksempel i lekegrupper. For at barn skal kunne føle seg trygge må det foreligge en

opplevelse av tilhørighet. Som tidligere nevnt oppleves det et økt fellesskap når barna er på tur i naturen. Naturen vil derfor være en naturlig god arena for å bygge de gode motstandsressursene. Dette fordi de bidrar til en opplevelse av hvordan livet henger sammen (Drugli & Lekhal, 2018, s. 24).

På spørsmål om den enkelte barnehageansatte er bevisst på å legge til rette for god fysisk og psykisk helse for barna i barnehagen svarer den ene informanten slik:

“Det føler jeg er veldig variabelt. Det er noen jeg vet har mye fokus på dette, og andre som ikke tenker så nøye gjennom det. Ut ifra det jeg har sett er det i stor grad personell med faglig kompetanse som for eksempel barnehagelærere som er bevisst på dette i det daglige, sammen med et knippe lærevillige pedagogiske medarbeidere.” -Sitat informant

Resultatet viser en noe varierende bevissthet i det å aktivt legge til rette for god fysisk og psykisk helse fra de ansatte. Vi mener at i barnehagen er det viktig at den enkelte barnehageansatte bidrar til å legge til rette for å fremme barns fysiske og psykiske helse. Dette er noe vi mener er viktig for at barna skal kunne lære å mestre livet. En god barnehage vil kunne gi barna de positive kreftene de trenger for å være godt rustet til å takle livets opp- og nedturen (Drugli & Lekhal, 2018, s. 104). Som informanten forteller, viser det variasjon blant personalet. Noen har et stort fokus på dette, mens andre har mindre. Dette er naturlig da ingen er like, men en utvikling bør etterstrebnes. I barnehagen finner vi barn med ulik bakgrunn og ulike forutsetninger. Enkelte barn opplever psykiske vansker, som en følge av for eksempel omsorgssvikt, brudd i nære relasjoner osv. Dette tilsier at barnets hjemmemiljø vil være noe redusert. Dette kan barnehagen kompensere for hvis barnehagekvaliteten er høy (Drugli & Lekhal, 2018, s. 104).

Det ble også vektlagt i det ene intervjuet at en pedagogisk leder eller en person med faglig kompetanse i barnehagen på den ene siden burde kunne bidra til å gi de andre ansatte større teoretisk dybde, men på den andre siden har en pedagogisk leder mange arbeidsoppgaver i barnehagen, og ikke nødvendigvis tid til å “micro-styre” øvrig personale. “Ved å øke pedagogtettheten i barnehagen vil det bli mer kvalitet i barnehagearbeidet” (Aasen, 2018, s.57). Det er ikke nødvendigvis mulig for en barnehage å øke pedagogtettheten med tanke på

de økonomiske støtteordningene som ligger til grunn per dags dato. Det vil derfor være viktig for en pedagogisk leder å på en best mulig måte øke den teoretiske kompetansen i sitt team for å øke kvaliteten på arbeidet. En annen viktig egenskap man bør ha fokus på for å best mulig kunne følge opp barna sin fysiske og psykiske helse og å legge til rette for en aktiv barnehagehverdag er den ansattes egne fysiske og psykiske helse. *“Den mentale og emosjonelle virkningen av fysisk aktivitet beskrives rent subjektivt med bedre humør, økt overskudd og generelt økt velvære”* (Folkehelseinstituttet (2008) referert i Osnes et al., 2017, s. 241). Disse helsefordelene vil også smitte over på barna ved at man kan være mer aktiv i barnehagehverdagen og har overskudd til å kunne følge barna gjennom kroppslig aktivitet. God fysisk helse vil også gi en bedre psykisk helse. En god psykisk helse for ansatte i en barnehage er særdeles viktig for å kunne følge opp barna. Skal man hjelpe andre til å ha det bra, må man også ha det bra med seg selv. Sett i lys av funnene vi har gjort, sammen med det teoretiske bakteppet, vil det altså være en fordel å bedrive pedagogisk virksomhet i naturen. Natur og friluftsliv har vist seg å være en god arena for barn til å utvikle seg på, men det er også en god arena for de voksne å drive med pedagogisk arbeid på. De voksne er mer aktive i naturen.

5.6 Natur gir frihet

Vi stilte også spørsmål om hva de mente naturen kunne gi barna. Begge informantene var her enige om at naturen kunne tilby mer enn hva et uteområde i barnehagen kunne, og at barna blant annet fikk utfordre seg selv motorisk i større grad. Den ene informanten gav følgende svar på spørsmålet:

“Jeg føler at barna i større grad får friheten til å utforske omgivelsene og å utfordre seg selv når vi er på tur i naturen. Omgivelsene er rolige, og plassen er ikke begrenset. Når vi er i skogen finnes det veldig mange nye impulser og ting som barna kan utforske, som man ikke finner i et tilrettelagt område.” -Sitat informant.

Dette funnet samsvarer godt med relevant litteratur på området. Sandseter (2018, s. 366) skriver blant annet at mangfoldet i et naturlandskap vil stimulere barns fantasi, kreativitet, bevegelsesmønster osv. som igjen vil øke barnas motivasjon og intensitet i aktiviteten. Noe av det fine med et naturlig lekemiljø er at det er uforutsigbart. Dette er fordi at miljøet kan endres

gjennom diverse løsmateriale. Et slikt lekelandskap vil være attraktivt. Vi kan blant annet se at naturmaterialer som pinner, kongler, blomster, gress og lignende som blir brukt som lekematerialer skiller seg fra tradisjonelle leker. Dette fordi at de ikke har et fast bruksområde, men har en mer universell bruk. I naturen vil det heller ikke være mangel på denne typen materialer, noe som vil føre til færre konflikter mellom barna. Dette vil igjen føre til at alle barna har muligheten til å delta i leken på like vilkår, samtidig som det vil gi leken en ny kreativ dimensjon. Noe av det som er så fantastisk med naturen er at den endrer seg med været og årstidene, som resulterer i at barna stadig får nye impulser og ting å utforske. Dette vil samtidig legge til rette for flere typer aktiviteter, læring og kroppslig lek (Osnes et al., 2017, s. 212). Egen erfaring fra praksis viser at barna får boltre seg på en helt annen måte ute i naturen, i forhold til innenfor barnehagens murer. Barna får bruke kroppen og utfordres på ulike nivå, og et økt endorfinnivå kommer tydelig frem gjennom barnas eufori. Dette viser oss viktigheten av at barna får boltre seg i naturen på egne premisser. Positive holdninger spres like fort som de negative, noe som vil bidra til å styrke gruppens psykiske helse. Denne trivselen er viktig for det videre pedagogiske arbeidet da trivselen kan føre til et nytt og styrket engasjement.

Senere i intervjuet kom samme informant med et utsagn vi syntes var veldig interessant i denne sammenhengen:

“Når vi er på tur er det veldig ofte at barna samler seg gjennom felles prosjekter. Dette er noe jeg sjeldent ser når vi er på barnehagen sitt uteområde. Dette vil jo bygge sosial kompetanse hos barna, og virke motvirkende mot ekskludering da alle barna er med på prosjektet. Barn som sjeldent leker med hverandre, er plutselig sammen om et fellesprosjekt”.

-Sitat informant.

Osnes et al. (2017) skriver om dette i boken *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen*. Her skriver de blant annet at det blir rapportert om forskjellige lekemønstre der gutter og jenter leker mer sammen, og at flere barn som sliter med å få være med i leken i barnehagen, får være med ute i naturen. Det å bygge vennskap og sosiale relasjoner på denne måten er veldig gunstig. Vennskap, sosial og kulturell kompetanse har nemlig vist seg å være faktorer som spiller sterkt inn på trivsel og læring (Lillemyr, 2016, s. 70). Om vi da kan se at naturen er den

beste og viktigste sosiale arenaen i barnehagen, kan vi argumentere for at det å ha natur og friluftsliv sentralt i barnehagehverdagen kan bidra til å styrke trivsel og læring. Økt trivsel og større læringsutbytte vil da også kunne føre til styrket livsmestring på lang sikt. Dette viser igjen at naturen er en meget god arena for ferdighetsutvikling, økt spenningsnivå, det å kjenne på nærhet til omgivelsene og aktivitetene, og oppmerksomt nærvær. Som informanten forteller oss oppleves det at barna samles rundt felles prosjekter på tur. Ved å aktivt benytte seg av natur og friluftsliv vil man gjennom eksponering tenke seg at den sosiale kompetansen øker på sikt. Gjennom økt sosial kompetanse vil blant annet mestringsnivået øke, barna vil få et styrket samhold, man vil utvikle seg personlig og kroppslig etc. Alle disse små faktorene som man finner ute ved benyttelse natur og friluftsliv vil være med på å styrke barnas evne til å mestre hva fremtiden vil bringe.

5.7 Naturen får barn til å føle seg sett

Gjennom erfaring fra praksis i barnehager har vi sett en trend hvor det kan virke som om de voksne kommer tettere på barna når man er i naturen, i forhold til når man er inne i barnehagen. På bakgrunn av dette spurte vi informantene om hvilke følelser de trodde barna kjenner på i naturen som de ikke nødvendigvis ville kjent på inne i barnehagen.

“Jeg tror de føler seg mer sett når vi er ute i naturen, siden den voksne gjerne har mer tid til å være med barna og følge de opp når man er i naturen. Vi er også ofte i mindre grupper som gir bedre muligheter for å se det enkelte barn.” -Sitat informant.

Dette funnet er interessant, og blir bygd opp under av en undersøkelse gjort på barnehagelærerutdanningen i Oslo og Akershus som har vist at de ansatte er lite deltakende i barns kroppslige lek. I denne undersøkelsen testet de i hvilken grad de ansatte var involvert i denne typen lek inne i barnehagen, på utelekeplassen og i naturen. Resultatet av denne undersøkelsen viste tydelig at arenaen hvor de ansatte var mest deltakende i kroppslig lek med barna var i skogen/naturen. (Osnes et al., 2017, s. 44). Vi kan derfor argumentere for at naturen er en god pedagogisk arena som gir de ansatte bedre muligheter for å støtte opp under barnas behov med tanke på å oppnå styrket livsmestring. Her kan vi også trekke frem det vi tidligere har skrevet om den ansattes fysiske helse. Ansatte som er i god fysisk form vil i større grad ha overskudd til å kunne gi barna det de trenger av støtte, både når man er på tur,

men også generelt i barnehagehverdagen. Vi mener derfor at man bør ha større fokus på at de ansatte i barnehagen er i god nok fysisk form til å kunne stille opp for barna.

Flere undersøkelser fra USA “viser at etter fysisk aktivitet som krever en viss grad av utholdenhet, ble uønsket atferd redusert. Hvis en skal tenke hvordan vi kan bruke dette i pedagogisk sammenheng med barn, vil det være naturlig å la barna få være fysisk aktive i miljøer hvor de kan herje og boltre seg mest mulig - for deretter å legge til rette for situasjoner som krever mer ro og konsentrasjon, for eksempel en samlingsstund hvor alle skal delta i samtaler og diskusjoner om et gitt tema” (Osnes et al., 2017, s. 61).

Begge informantene våre jobber som pedagogiske ledere i hver sin barnehage, og har utdanning som barnehagelærer. Derfor spurte vi de om hvordan de brukte sin profesjonskompetanse til å legge til rette for livsmestring i barnehagen. Den ene informanten tok seg god tid før et svar ble gitt, men kunne komme med følgende svar:

“Jeg har ikke tenkt så mye gjennom dette med livsmestring, men jeg har en filosofi at barna skal forlate barnehagen hver eneste dag med følelsen av at de har gjort noe bra den dagen, eller at noen andre har gjort noe fint for dem. Det vil si at barna skal sitte igjen med en positiv opplevelse når de går ut porten ved slutten av dagen. Det er ikke hver dag jeg kan si at vi oppnår dette, men dagene vi tilbringer i naturen har definitivt størst hyppighet av glade og fornøyde barn på slutten av dagen”. -Sitat informant.

Merete Lund Fasting (2017, s.21) refererer til Nilsen (2008) i boken *Barns utelek* og skriver “Mange foreldre mener at glade barn er barn som leker ute det meste av dagen, uansett sesong og vær”. Dette samsvarer med de observasjonene vår informant har gjort. Her kan det trekkes inn at dette er en observasjon også vi har gjort oss gjennom praksis i forskjellige barnehager. Barn som er mye ute og bedriver friluftsliv i naturen, virker på generell basis gladere og mer aktive enn barn som tilbringer mye av tiden sin innendørs.

5.8 Robuste barn

“Robusthet er å kunne holde ut og ikke gi opp, trass i vansker. Alle barn trenger å tilegne seg en viss mental styrke i løpet av barndommen” (Jørgensen, 2017, s.19). Begrepet robuste barn ble først presentert for oss på barnehagelærerutdanningen ved høgskolen i Bergen, og har

siden første gang det ble introdusert for oss ligget i bakhodet gjennom praksis. Robuste barn er direkte knyttet til begrepet livsmestring, da begge deler handler om å takle motgang på en god måte, og å ha mental styrke til å ikke gi opp. En konsekvens av at barn er mindre aktive i dag enn de var før vil påvirke robustheten vi etterstreber. Vi spurte informantene våre om begrepet robuste barn, og om dette var noe de aktivt tenke på å skape i barnehagen. Begge informantene svarte at begrepet robuste barn i liten grad ble brukt i det daglige, men at idéen om å skape robuste barn var noe de jobbet med aktivt. Erfaring gjennom praksis har vist oss at mange ansatte i barnehager forholder seg til begrepet uten å vite det selv. De forklarte at de hadde fokus på at man ikke skulle “dulle” for mye med barna, men heller la barna få tilegne seg ferdigheter til å klare seg selv, uten å være avhengig av de voksne. Dette innebar blant annet å ikke nødvendigvis slippe alt man har i hendene for å løpe å plukke opp et barn som har falt, men la barnet reise seg og selv oppsøke en voksen.

Denne filosofien vil være en god bidragsyter for å forme barnas robusthet. Det å mestre handler om å prøve og feile, for så å lære av sine feil. Ofte vil barnehagens uteområde være relativt flatt og lite utfordrende i forhold til et naturområde. Skal man gi barna muligheten til å feile, oppleve motgang og jobbe seg gjennom motgangen, vil det derfor være gunstig å oppsøke utfordrende miljøer. Den ene informanten fortalte om sin egen fremgangsmåte, som spesielt ble brukt når de var ute i naturen, hvor idéen var å møte barna med “litt tøff kjærighet” for å gi de muligheten til å jobbe seg gjennom motgangen på egen hånd. Da de kom seg gjennom motgangen, fikk de oppmuntrende ord som ville gi barna en god opplevelse, og tro på egne ferdigheter. Dette kan vi koble direkte til begrepet livsmestring. Barna opplever gjennom denne fremgangsmåten å få tro på egne ferdigheter, og å tilegne seg egenskaper for å håndtere motgang. Denne fremgangsmåten underbygges av Drugli og Lekhal (2018, s.82) i boken *Livsmestring og psykisk helse*, hvor de poengterer at når barnet har prøvd, øvd, konsentrert seg og eventuelt fått litt støtte, vil man oppnå de beste mestringsopplevelsene. Videre poengterer de at det er prosessen frem til mestring, som kan bidra til å styrke barnets motstandsressurser og psykiske helse.

“Vi har et fokus her i barnehagen på at de voksne ikke skal være grunnen til at barna ikke får utfordre seg selv.” -Sitat informant

Dette handler mye om risikolek, og risikovurdering. Informanten fortalte om en tilnærming til risikovurdering som var slik: *“Om man ikke tåler å se på at et barn klatrer i et tre, får man heller snu ryggen til”*. Denne tilnærmingen er god fordi at man ikke setter unødvendige grenser for barna. Hvis slike grenser blir satt, vil det være med på å hindre barnets utvikling. Den andre informanten kunne fortelle at enkelte voksne lot sine egne frykter og subjektive risikovurdering smitte over til barna, og at dette var noe man hadde fokus på å få bort. Denne formen for voksenstyrte begrensninger er noe man ikke bør ha i en barnehage. Dette er fordi det vil hemme barnas vilje og motivasjon til å utfordre seg selv, som igjen er avgjørende for mestring. Å balansere hva som anses som farlig og hva som er trygt med tanke på barns lek, kan være et dilemma for de barnehageansatte. For å unngå at personalets egne subjektive risiko skal hindre barn i leken, vil det være et naturlig tema å ta opp på lik linje med andre tema. Dette for å sikre at ingen voksne står i veien for et barn sin utvikling (Osnes et al., 2017, s. 157).

6.0 Avslutning og konklusjon

Gjennom vårt arbeid med bacheloroppgaven har vi, ved bruk av kvalitativ metode sett på hvordan natur og friluftsliv i barnehagen kan bidra til å styrke barns livsmestring. Hovedfokuset vårt har vært å fokusere på natur og friluftsliv i barnehagen, og hvilke positive virkninger dette har på barns generelle fysiske og psykiske helse, og livsmestring. Informantene våre har begge utdanning som barnehagelærere, og arbeider som pedagogisk leder i to forskjellige barnehager på Vestlandet. Barnehagene de arbeider i er forskjellige og har ganske forskjellige hverdager, noe som gir de et bredt spekter av opplevelser og erfaring. Dette var svært nyttig med tanke på datainnsamling til dette forskningsprosjektet. Resultatet vi har fått fra datainnsamlingen samsvarer med det teoretiske bakteppet, og gir dermed studiet kredibilitet og et troverdig resultat.

Et tydelig funn som har kommet frem gjennom dette studiet er at begrepet livsmestring er noe som går igjen en hel del i barnehagen, men ikke nødvendigvis har vært så mye direkte fokus på enda. Spesielt interessant var det å finne ut at fokuset i barnehagen generelt er lagt mye på psykisk og fysisk helse, men det vi har sett gjennom dette studiet er at fysisk og psykisk helse går hånd i hånd med livsmestring. Vi har videre sett viktigheten av aktive voksne, trygghet for barna og en nær tilknytning til naturen. Barna tilbringer store deler av dagen sin i barnehagen, og for noen er barnehagen det eneste stedet de har mulighet til å få opplevelser med naturen.

Resultatene viser da at barnehagen derfor er en viktig arena for å drive med natur og friluftsliv. Gjennom natur og friluftsliv i barnehagen stimulerer man til utvikling av for eksempel god motorikk, sosiale egenskaper, psykisk helse og generelt helsefremmende arbeid. Naturen er en god arena for barna til å oppleve mestring. De voksne er også mer deltakende i leken når man er i naturen, som igjen vil gi barna et støttende stillas til å videre kunne tørre å utfordre seg selv og å tilegne seg egenskapene til å håndtere både medgang og motgang. Det kom også frem at en tidlig tilnærming til friluftsliv for små barn vil legge et godt grunnlag for å gi barna et godt forhold til natur og friluftsliv senere i livet. Naturen har også vist seg som en glimrende arena for relasjonsbygging, mellom barn, men også mellom barn og voksen. Gjennom det å være i naturen vil det altså foreligge et tettere forhold mellom barn og voksen. Vi fant at voksne er mer aktive i leken når de er i naturen, man har ikke de samme praktiske oppgavene som kanskje kreves i barnehagen, og man er mer til stede gjennom at det er større risiko i leken i naturen enn det er inne på barnehagen sitt område. Det vil også være bedring i de sosiale forholdene mellom barn i naturen. Resultatet viser også at større tilgang på lekemateriale og større plass å boltre seg på vil skape færre konflikter mellom barn. Barn som ikke leker sammen til vanlig vil også komme sammen gjennom fellesprosjekter barna setter i gang i naturen. I naturen får barna utfolde seg selv, de har større plass og flere muligheter for å bruke kreativiteten sin. De får teste grensene sine og utvikle risikomestringen sin. Vi fant også at det er viktig at de voksne bruker pedagogikk for å skape robuste barn. Barna må få lov til å teste sine egne grenser, og sin egen risikovurdering. Mulighetene for å oppnå mestring i naturen er altså mye større enn hva den er på barnehagen sitt område. Naturen byr på endeløse muligheter for utforsking og utfordring.

Gjennom dette studiet har vi sett hvilke positive virkninger natur og friluftsliv med den riktige pedagogiske tilnærmingen kan ha på barn i barnehager. Livsmestring og psykisk helse generelt er begreper som er veldig dagsaktuelle med et økende antall unge som sliter psykisk. Natur og friluftsliv i barnehagen vil da bidra til å gi barn verktøyene de trenger for å håndtere utfordringene man møter på i livet på et senere tidspunkt, men også i dag. Vi har sett at det finnes ingen grunn for å ikke bedrive friluftsliv i naturen med barnehagen, da det utelukkende har positive virkninger på barns fysiske og psykiske helse. Man kan selvfølgelig argumentere for at noen barnehager har vanskelig for å praktisk gjennomføre friluftsliv på en tiltrekkende måte, og man kan også bidra til styrket livsmestring gjennom annet pedagogisk arbeid, og på andre arenaer. Men vi kan konkludere med at gjennom en aktiv bruk av natur og friluftsliv i

barnehagen, med den rette pedagogiske tilnærmingen fra personalet, vil ikke bare fremme fysisk og psykisk helse, men også bidra til styrket livsmestring. Dette er en problemstilling det har vært meget interessant å se nærmere på. I lys av resultatene vi har funnet i dette studiet, mener vi dette er noe man bør rette mer fokus på i barnehagelærerutdanningen i tiden som kommer.

Litteratur

Aasen, W. (2018). Teamledelse i barnehagen (2. utg). Bergen: Fagbokforlaget

Bagøien, T. E. (red.) (2003). Barn i friluft: *Om verdifullt friluftsliv* (2.utg.). Oslo: SEBU forlag.

Dalland, O. (2012). Metode og oppgaveskriving (5.utg). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag As.

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

Ejbye- Ernst, N. (2012). Pædagogers formidling af naturen til børnehavebørn. Københavns Universitet. Hentet fra <https://tidsskrift.dk/mona/article/view/36047/37399>

Fasting, L. M. (2017). Barns utelek. Oslo: Universitetsforlaget

Fjørtoft, I. (2001). The natural environment as a playground for children: *The impact of outdoor play activities in pre-primary school children.*

Fjørtoft, I. (2011). Læringslandskapet og bruk av kroppen. Hentet fra <https://www.naturfag.no/artikkel/vis.html?tid=1686773>

Jørgensen P. S. (2017). Robuste barn: *Gi ditt barn ansvar, livsmot og tiltro til seg selv.* Oslo: Cappelen Damm.

Klima og miljødepartementet. (2016). Friluftsliv - Natur som kilde til helse og livskvalitet. (Meld. St. Nr. 18 (2015-2016)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/9147361515a74ec8822c8dac5f43a95a/no/pdfs/stm201520160018000dddpdfs.pdf>

Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner (2017). Livsmestring i skolen - For små og store seire i hverdagen. Hentet fra:

<https://www.lnu.no/wpcontent/uploads/2017/01/lis-sluttrapport-1.pdf>

Lundhaug, T. & Neegaard, H.R. (2013). Friluftsliv og uteliv: *I barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm.

Miljøverndepartementet (2012-2013). Folkehelsemeldingen, God helse - Felles ansvar. (Meld. St. 34) Oslo: Departementet.

Mjaavatn P. E. & Fjørtoft I. (2008). Barn og fysisk aktivitet. *Med hovedvekt på aldersgruppa 0-16 år*. Hentet fra: https://bibliotek.bufdir.no/BUF/101/Barn_og_fysisk_aktivitet.pdf

National Scientific Council on the Developing Child (2008/2012). Establishing a level foundation for life: *Mental health begins in early childhood*. Workpaper No. 6. Updated edition. Hentet fra <https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxt9r-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2008/05/Establishing-a-Level-Foundation-for-Life-Mental-Health-Begins-in-Early-Childhood.pdf>

Osnes, H., Skaug, H.N. & Kaarby, K.M.E. (2017). Kropp, Bevegelse og helse i barnehagen (2.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Postholm, M. B. (2005). Kvalitativ metode: *En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget

Postholm, M. B. (2020). Kvalitativ metode: *En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (2.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Regjeringen. (2020, 19 sep.) *Friluftsliv i Norge*, Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/klima-og-miljo/friluftsliv/innsiktsartikler-friluftsliv/friluftsliv/id2076252/>

Sandseter, Hagen & Moser (2018). Kroppslighet i barnehagen (3. utg.). Oslo: Gyldendal.

Utdanningsdirektoratet (2017). Rammeplanen for barnehagen. Hentet fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan/barnehagens-formal-og-innhold/lek/>

World Health Organization. (2018, 30. mars). Mental health: *strengthening our response*. Hentet fra <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-healthstrengthening-our-response>

Vedlegg 1:

Intervjuguide:

- Informasjon ang barnehagen
 - antall barn, voksen etc.

- I hvilken grad benytter dere dere av naturen?
 - Er alle barna på tur? Antall voksne på tur etc.

- I hvilken grad føler du barn opplever mestring i naturen i forhold til når man er i barnehagen
 - Motorikk, vennskap, fysiske/psykiske utfordringer, flyt i lek.

- Hvordan legger du/dere til rette for barn kan få styrket sin livsmestring i barnehagehverdagen?
 - Tror du den ansatte er bevisste på å legge til rette for god fysisk/psykisk helse.
 - Hvordan benyttes profesjonskompetansen til å legge til rette for livsmestring?

- Er det enklere å følge opp barn ute i naturen ved med/motgang i forhold til inne i barnehagen.
 - I barnehagen vil det ofte være de daglige rutinene som skal gjøres. Det vil gå mer på autopilot hvor barnegruppa er mer i fokus fremfor det enkelte barnet. Enklere å være støttende stillas ute i naturen.

- Opplever du mer kreativ lek i naturen fremfor i barnehagen. Hvorfor?
 - Hvordan utvikles fantasien til barn i disse omgivelsene?

- Hvilke følelser tror du barna kjenner på i naturen som de ikke vil kjenne på inne i barnehagen.

- Hva føler du naturen gir barna?
 - Fysisk, mentalt, sosialt.

- Ser dere noen fordeler med å begynne tidlig med friluftsliv i forhold til å begynne sent, i forhold til alder.

- Hvordan arbeider dere for å skape robuste barn i barnehagen?