



**Høgskulen
på Vestlandet**

BACHELOROPPGAVE

Natur-og friluftsopplevelses betydning for små barns psykiske helse

En kvalitativ studie om psykisk forebyggende og helsefremmende arbeid i barnehagen for små barn i vanskelige livssituasjoner

The importance of nature and outdoor experiences for the mental health of young children

A qualitative study on how kindergartens can work to be mentally preventive and health promoting for young children in difficult life situations

Bacheloroppgave i barnehagelærerutdanning

BLUBACH

Avdeling for lærerutdanning

Barnehagelærerutdanning

01.06.2017

Antall ord: 14854

Navn: Ina Camilla Dahle og Siri-Mari Horvei

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

"Naturen er et veldig viktig bidrag i et barns liv"

FORORD

Vi ønsker å uttrykke vår takknemlighet til alle som har vært en del av arbeidet med vår bacheloroppgave. Prosessen har vært omfattende og krevende, men samtidig svært lærerik og spennende.

Først og fremst vil vi takke vår veileder, Karen Klepsvik, for god hjelp, støtte og motivasjon gjennom hele prosessen. Hun har til stadighet holdt oss med godt mot, gjennom å gi positive tilbakemeldinger og konstruktiv kritikk. Vi setter utrolig stor pris på hennes tilgjengelighet og effektivitet i vår søk etter veiledning og råd.

Vi vil også rette en stor takk til alle informantene våre som både ville og ikke minst tok seg tid i sine travle hverdager til å stille på intervju. Deres utfyllende svar og rike erfaringer og opplevelser har bidratt til å styrke oppgaven.

Vi vil også takke studiegruppen vår for gode råd og tips. Det har bidratt til ny og bredere innsikt i både faglitteratur, oppgavens oppbygging og den generelle skriveprosessen.

En stor takk rettes også til våre kjære familier, venner og kjærester for all forståelse, støtte og oppmuntring i denne tidkrevende og lange prosessen.

Sist, men ikke minst, vil vi takke hverandre. Denne oppgaven hadde ikke blitt den sammen uten vårt gode samarbeid. Vi har stått sammen i både motgang og medgang, og delt både glede og frustrasjon. Vi har støttet hverandre med forståelse, motivasjon og gode ord, samtidig som vi har utfylt hverandre i hele prosessen og aldri gitt opp.

Tusen takk!

Bergen, 1.6.2017

Sammendrag

Denne oppgaven handler om barnehagen som psykisk forebyggende og helsefremmende arena. Hovedfokuset retter seg mot små barn i vanskelige livssituasjoner og deres utbytte av natur- og friluftsopplevelser i barnehagen. Vi har valgt å vektlegge omsorgspersonene i barnehagen sin rolle og hvilken betydning den har for å ivareta små barns psykiske helse. Oppgavens problemstillinger er følgende:

- På hvilken måte kan natur-og friluftsopplevelser være psykisk forebyggende og helsefremmende for små barn i vanskelige livssituasjoner?
- Hvordan kan omsorgspersonene i barnehagen ivareta små barns psykiske helse?

Vi har gjennom kvalitative forskningsintervjuer gjennomført en studie som belyser barnehagelæreres refleksjoner om hvordan arbeidet i barnehagen kan være psykisk forebyggende og helsefremmende. Hovedfokuset er rettet mot hvordan natur-og friluftsopplevelser kan være et helsetiltak for å bygge god psykisk helse, spesielt for små barn i vanskelige livssituasjoner. Informantene våre hadde ulike erfaringer med små barn i vanskelige livssituasjoner, men hadde en felles forståelse for betydningen natur-og friluftsopplevelser kan ha for små barns psykiske helse. Resultatene viste også at informantenes erfaringer tydelig samsvarer med teorigrunnet og ny forskning som dokumenterer at opphold i naturen har en positiv innvirkning på menneskers psykiske helse. Studien vår støtter med andre ord opp under annen forskning som viser at natur- og friluftsopplevelser har positive effekter på små barns psykiske helse. Ved at barnehagen kan legge til rette for at små barn i vanskelige livssituasjoner oftere får rike opplevelser med natur og friluftsliv er det mulig å forebygge og fremme deres psykiske helse. Dette skjer gjennom at naturen gir rom for og frihet til mestring, risikolek, rekreasjon og avkobling, samtale og fellesskap.

Abstract

This study is about the kindergarten as a mentally preventive and health promoting arena. The main focus is on young children in difficult living situations and their benefits from nature and outdoor experiences in kindergarten. We have chosen to emphasize the role of the caregivers in the kindergarten and the importance of protecting the mental health of young children. The research questions of this study are:

- In what way can nature and outdoor experiences be mentally preventive and health-promoting for young children in difficult life situations?
- How can caregivers in kindergarten protect the mental health of young children?

By the use of qualitative research interviews, we have conducted a study that highlights kindergarten teachers' reflections on how kindergartens can work to be mentally preventive and health promoting for young children. The study focuses on how nature and outdoor experiences can be used by kindergartens to build good mental health, especially for young children in difficult life situations. Our informants had different experiences with young children in difficult life situations, but had a common understanding of the positive effects that nature and outdoor experiences may have for the mental health of young children. We also find a clear connection between the informants' experiences and the theoretical basis and new research which document that outdoor experiences have a positive impact on mental health. The study thus concluded support other research that find that nature and outdoor experiences have positive effects on the mental health of young children. The kindergarten can make it possible for young children in difficult life situations to get rich experiences with nature and outdoor life, and it is therefore possible to prevent and promote their mental health. This happens due to the fact that nature allows for freedom and space for mastering and risk-solving, recreation and relaxation, conversations and social community with others.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	7
2.0 Bakgrunn for valg av tema og problemstilling	8
3.0 Metode	9
3.1 Valg av metode – det kvalitative forskningsintervju	9
3.2 Intervjupersoner	10
3.3 Forberedelse og gjennomføring av intervju	11
3.4 Bearbeiding av funn	12
3.5 Etiske hensyn og personvern	12
3.6 Metodekritikk	13
4.0 Teori	14
4.1 Små barn i vanskelige livssituasjoner	14
4.2 Barnehagen som psykisk forebyggende og helsefremmende arena	16
4.3 Natur- og friluftsopplevelers betydning for menneskets psykiske helse	18
4.4 Barns risikolek og mestring	22
4.5 Tilknytning	24
5.0 Presentasjon av data og drøfting	25
5.1 Små barn i vanskelige livssituasjoner	25
5.2 Psykisk helse og livsmestring	26
5.3 Natur- og friluftsopplevelser i barnehagen som psykisk forebyggende og helsefremmende	28
5.4 Små barns mestringsopplevelser og risikolek i natur og friluft	34
5.5 Omsorgspersonene i barnehagen og deres betydning for små barns psykiske helse	38
6.0 Konklusjon	45
7.0 Avslutning	48
Litteratur	49
Vedlegg 1	53

1.0 Innledning

Natur og friluftsliv har alltid vært en viktig del av menneskers liv. Naturen inviterer til et mangfold av opplevelser, både kroppslige og eventyrlige, men også stemningsfulle og rolige opplevelser. Opphold i naturen byr på en kombinasjon av å trekke inn frisk luft og bruke kroppen fysisk, noe som gir en positiv virkning på oss mennesker uansett alder. Derfor er det viktig å få natur- og friluftsopplevelser allerede som barn. De fleste norske barnehager er omringet av variert natur, og naturen er og har alltid vært en viktig del av barnehagekulturen. Naturen kan tas i bruk på utallige måter og kan gi et mangfold av natur- og friluftsopplevelser for alle barn. Den er rett og slett en uerstattelig leke- og utfoldelses arena, samtidig som den gir barn rom for rekreasjon, stillhet, fred og ro. Barna opplever naturen gjennom lek, sanseinntrykk, kroppslig utfoldelse og bevegelsesglede. Fra barna begynner i barnehagen blir de med på en reise av mangfoldige erfaringer og opplevelser sammen med andre barn og voksne. De vil møte på utfordringer og oppleve både mestring og motgang. Alle disse opplevelsene og erfaringene vil sette dype spor og påvirke barnets helhetlige utvikling. Av den grunn spiller det en stor rolle hvilke muligheter personalet i barnehagen gir barna, og på hvilken måte de arbeider for å gi barna en sunn og god utvikling. Forskriften om rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver, som vil være gjeldende fra 1.august 2017, legger i punktet "Natur, miljø og teknologi" vekt på at barnehagen skal legge til rette for at alle barn skal få oppleve tilhørighet til naturen. Samtidig står det at barna skal "få et mangfold av naturopplevelser og få oppleve naturen som arena for lek og læring" (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 16). Gode natur og friluftsopplevelser skaper et godt grunnlag som barna vil ta med seg videre i livet.

Forskriften om rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver har under kapittelet om barnehagens verdigrunnlag, også vektlagt barnehagen som forebyggende og helsefremmende arena. Her skal barnehagen arbeide for å styrke barns livskvalitet gjennom å fremme barns livsmestring, psykiske og fysiske helse. Barna vil oppnå dette i barnehagen gjennom blant annet trivsel, sosialt samspill, livsglede og mestring av motgang. Med utgangspunkt i at barna er i så nær relasjon med de voksne, har personalet også en viktig rolle i å motta informasjon om hvert enkelt barns livssituasjon. Dersom personalet vet eller har oppdaget at barnet mangler tilstrekkelig omsorg eller lever i en vanskelig livssituasjon

med for eksempel omsorgssvikt, vold eller seksuelle overgrep, skal personalet vite hvordan dette skal håndteres og forebygges for å ivareta barnets utvikling (Kunnskapsdepartementet, 2017, s.3). Det handler om alle barn, men dessverre er det noen barn som er mer sårbare og utsatt for en vanskelig livssituasjon, enn andre. Da kan barnets psykiske helse utvikles i feil retning og barnehagen har et ansvar for å arbeide psykisk forebyggende og helsefremmende overfor disse barna.

2.0 Bakgrunn for valg av tema og problemstilling

Formålet med denne oppgaven er å få en dypere innsikt i hvordan natur-og friluftsupplevelser i barnehagen kan ha betydning for små barn i vanskelige livssituasjoner og utviklingen av deres psykiske helse. Sammen med personalet i barnehagen har vi et viktig ansvar for å ivareta små barn og sikre en positiv utvikling av deres psykiske helse, og følge opp barn i vanskelige livssituasjoner. Valget av tema var delvis basert på et ønske om økt kunnskap om et viktig tema, som vi kan ta med oss inn i vårt virke som pedagoger. Delvis var det basert på egne praksiserfaringer fra barnehagen, og vår interesse og engasjement for natur og friluftsliv og psykisk helse. Vi har selv opplevd og erfart at natur- og friluftsupplevelser har en egenverdi for mennesket, og at det kan ha en positiv påvirkning på menneskers psykiske helse. Det er gjort mye forskning som viser at natur- og friluftsupplevelser har en positiv påvirkning på menneskers psykiske helse, deriblant nordisk forskningsrapport som rapporterer en tydelig sammenheng mellom menneskers psykiske helse og natur-og friluftsupplevelser (Nordisk ministerråd, 2009). Derimot er det ikke gjort forskning i samme grad på hvordan naturen kan påvirke den psykiske helsen til små barn i vanskelige livssituasjoner. Dette utgjør derfor vårt utgangspunkt for å belyse at menneskers utbytte av natur-og friluftsupplevelser i like stor grad kan gjelde små barn. Dessuten er psykisk helse et dagsaktuelt samfunnsproblem og et foredrag med Arne Holte, professor i helsepsykologi, hjalp oss å klargjøre hvordan vi ville spisse oppgavens fokus og formål. Han mener at dersom man fokuserer på psykisk helse i barnehagen har det både en forebyggende og helsefremmende effekt. I tillegg viser Forskriften om rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver at barnehagen skal arbeide for å fremme små barns livskvalitet og psykiske helse (Kunnskapsdepartementet, 2017). For å besvare oppgaven best mulig har vi formulert følgende problemstillinger:

- På hvilken måte kan natur-og friluftsopplevelser i barnehagen være psykisk forebyggende og helsefremmende for små barn i vanskelige livssituasjoner?
- Hvordan kan omsorgspersonene i barnehagen ivareta små barns psykiske helse?

Vi ønsker at oppgaven vil bidra til økt bevisstgjøring om barnehagens viktige rolle i samfunnet som psykisk forebyggende og helsefremmende arena, særlig for små barn i vanskelige livssituasjoner. Et tiltak kan være at barnehagen bevisst oftere tar i bruk naturen og friluftslivet i sitt arbeid. Vi håper med det at vår studie vil bidra med ny kunnskap som kan kvalitetssikre arbeidet i barnehagen innenfor dette området.

3.0 Metode

I dette kapittelet vil vi gjøre rede for hvilken forskningsmetode vi har tatt i bruk for å besvare problemstillingene våre. Med utgangspunkt i våre egne praksiserfaringer ønsker vi å belyse andres opplevelser og erfaringer fra barnehagefeltet, slik at vi kan se en sammenheng og da fremheve barnehagen som en forebyggende og helsefremmende arena.

3.1 Valg av metode – det kvalitative forskningsintervju

Metode i forskningssammenheng er et verktøy som gir svar på ulike forskningsspørsmål gjennom at man samler inn, analyserer og tolker data (Johannesen, Tufte og Christoffersen ref. i Bergsland & Jæger, 2016, s. 66). I vår oppgave handlet det om å ta i bruk en metode som på best mulig måte kunne belyse problemstillingene. Vi valgte å ta i bruk kvalitativ metode fordi den har som mål å få tak i meninger og opplevelser som ikke kan måles eller tallfestes (Dalland, 2017 s. 112). Metoden gav oss en mulighet for å gå mer i dybden i undersøkelsesfasen fordi den da ville gi oss mange opplysninger om få undersøkelsesenheter. Metoden åpnet også opp for at informantene kunne ha mer fleksibilitet i sine svar og vi fikk da muligheten til å være i nær kontakt med feltet (Dalland, 2017 s. 113).

Kvalitative intervjuer har som formål å forstå verden fra intervjupersonens livsverden. Målet er å få frem betydningen av menneskers erfaringer og få rede på deres opplevelser av verden fremfor vitenskapelige forklaringer. Kvale og Brinkmann (2017) bruker i denne

sammenheng begrepet livsverdensintervju når tema skal belyse intervjupersonenes perspektiv (s 47). Intervjupersonene blir da subjektet i form av at de er delaktig i forskningsintervjuet, fordi de skaper mening og forståelse om et bestemt emne ut i fra sin livsverden (Kvale og Brinkmann, 2017, s. 20). Nettopp dette ble viktig for oss i valg av metode, fordi vi ønsket at oppgaven skulle bygges på barnehagelæreres erfaringer og opplevelser omkring temaet. Vi ønsket mer kunnskap om temaet og menneskers erfaringer fra praksisfeltet gjør det enklere for andre innenfor feltet å relatere seg til det samme. Vi ønsket også å bruke metoden for å undersøke om våre erfaringer kunne stemme overens med informantenes. Da ville vi få frem menneskelige erfaringer og refleksjoner, kunnskaper og holdninger knyttet til temaet. Forskningsintervjuet tar utgangspunkt i den dagligdagse samtalen, men foregår som en profesjonell samtale. Intervjueren og informanten er i tett interaksjon med hverandre og gjennom samtalen produseres det kunnskap (Kvale og Brinkmann, 2017, s. 22).

Vi anvendte en hermeneutisk tilnærming i analysen av resultatene våre. Hermeneutikk betyr "fortolkningslære" og handler om at man som forsker må arbeide med en hermeneutisk bevissthet for å skape mening i fortolkningene av det som skal studeres. Bevisstheten handler om forskeres forestillinger, forforståelse og tolkning av redskaper (Sagberg, 2016, s.42). I forkant av vår studie hadde vi en forforståelse av at natur- og friluftsupplevelser i barnehagen har en positiv innvirkning på barns psykiske helse, og at barnehagen kan være en forebyggende og helsefremmende arena. Vårt møte med informantenes livsverden, deres erfaringer og kunnskaper utvidet vår forståelse og førte til at vi kom tilbake til utgangspunktet med utvidet kunnskap. Ved å intervju barnehagelærere og høgskolelærere med praktisk erfaring har vi koblet fagperspektivet sammen med subjektive opplevelser.

3.2 Intervjupersoner

Vi har gjennomført intervju med fem informanter med ulik barnehageerfaring og utdannelse. Dette valgte vi for å få ulike perspektiver til vår argumentasjon om verdien av natur og friluftsupplevelser i barnehagen. Blant disse informantene var det barnehagelærere, høgskolelærere, tidligere styrer og spesialpedagog. Noen av dem hadde videreutdannelse i master, småbarns pedagogikk og spesialpedagogikk. Informantene var

både nåværende og daværende barnehagelærere med alt fra 7 til 30 års erfaring. Informantene utgjør primærkilden vår, og er alle fagfolk innenfor barnehagesektoren som i følge Dalland (2017) kan bidra til nye perspektiver på problemstillingen og ulik faglitteratur (s.164).

Da vi skulle finne intervjupersoner valgte vi å kontakte personer vi visste hadde noe kunnskap og erfaring med temaet, og spesielt erfaringer med små barn i vanskelige livssituasjoner. Vi gjorde med andre ord et strategisk valg av intervjupersoner (Dalland, 2017, s.163).

3.3 Forberedelse og gjennomføring av intervju

I forberedelsen til intervjuene utarbeidet vi et informasjonsskriv som vi sendte til hver informant vi ønsket skulle delta. Det var frivillig deltakelse for informantene og de hadde mulighet til å trekke seg når de måtte ønske. Dalland (2017) skriver at det er viktig å ta i bruk et skriftlig samtykkeskjema om deltakelse i studien i tillegg til den muntlige avtalen (s.106). Informantene våre måtte signere et skriftlig samtykkeskjema i forkant av intervjuet.

Dalland (2017) understreket at en intervjuguide er et godt hjelpemiddel for temaene som skal tas opp, og for å skape struktur i intervjuguiden legger han vekt på viktigheten av å forberede spørsmål til hvert tema (s.167). I forkant av intervjuene utarbeidet vi en intervjuguide som skulle være en ledetråd gjennom intervjuene (se vedlegg 1).

Intervjuguiden besto av åpne spørsmål som la vekt på spørreordene hva, hvordan og på hvilken måte. Det med videre begrunnelse for å oppnå en åpnere intervjusituasjon og for å få informantene til å dele konkrete og spontane svar.

Siden det var informantenes erfaringer og opplevelser vi ville samle inn, valgte vi å sende en utarbeidet intervjuguide i forkant til hver informant, slik at de fikk muligheten til forberede seg. Dalland (2017) skriver at man kan justere intervjuguiden underveis dersom noe virker utydelig eller blir gjentatt (s.168). Dette ble gjeldende for oss da vi underveis oppdaget gjentakelse i spørsmålene og måtte foreta endringer i intervjuguiden.

Vi var begge tilstede under intervjuene, noe som gav oss muligheten til å både notere underveis og samtidig føre samtalen. Denne arbeidsformen krever at intervjuerne lytter både til intervjupersonene og til hverandre (Dalland, 2017, s.177). Vi benyttet også lydopptak som en sikkerhet for å fange opp alt som ble sagt.

3.4 Bearbeiding av funn

Vi startet bearbeidingen med å transkribere det innsamlede materiale ved å sitere intervjuene ordrett. Når man transkriberer intervjuene så bevarer man i følge Dalland (2017, s. 179) mye av opplevelsen som skjedde. Deretter foretok vi en tematisk inndeling av materialet. Vi sorterte svarene fra informantene under aktuelle tema som vi ønsket å belyse. Dette skapte en oversikt for oss når vi videre skulle foreta vurdering av svarene og ble utgangspunkt for analyse og drøfting av materialet. Vurderingen bidro til å skape oversikt over hvilke svar som hadde størst tyngde, i form av hvilke svar som var gjentakende hos informantene.

3.5 Etske hensyn og personvern

I et kvalitativt forskningsintervju er det viktig å skape et tillitsforhold mellom forsker og informant. Det oppnås gjennom å ha en bevissthet om etiske hensyn og personvern. Det er intervjupersonens livsverden, holdninger og meninger som står i fokus og for å få tak i denne kunnskapen, må man oppnå tillit gjennom å sikre informantens personvern og anonymitet (Dalland, 2017). Vi valgte derfor å informere hver intervjuperson om å ikke dele personopplysninger eller sensitiv informasjon som eventuelt kunne spores opp i etterkant. Vi informerte også om at alt ville bli anonymisert.

Lydopptak er en form for personopplysning fordi den direkte eller indirekte kan knyttes til enkeltpersoner (Dalland, 2017 s. 101). I vår oppgave ble personopplysninger gjeldende da vi benyttet lydopptak. Med hensyn til dette bevarte vi intervjupersonens anonymitet ved å aidentifisere opplysninger (Norsk senter for forskningsdata, 2017). Dette vil si at vi slettet hvert lydopptak etter transkripsjon og har brukt anonyme navn som informant, yrkestittel og barnet, samt utelukket kjønn i oppgaven.

3.6 Metodekritikk

Det er viktig å stille seg kritisk til valg av metode og det innsamlede materialet. Da må man vurdere oppgavens troverdighet, gyldighet og pålitelighet. Ved å ta bruk en metode i en forskningssammenheng så skal den kunne gi troverdig kunnskap (Dalland, 2017). Da blir begrepene validitet og reliabilitet sentrale, og kravene til hvert begrep må oppfylles. Validitet handler om relevans og gyldighet. Det vil si hvor relevante og gyldige de målbare funnene er i forhold problemstillingen. Reliabilitet handler om pålitelighet, det vil si hvor nøyaktig og adekvat metoden er og hvordan den er tatt i bruk (Dalland, 2017, s. 52).

Ved bruk av kvalitativ forskningsmetode finnes det noen svakheter. Oppgaven vår kan kritiseres med utgangspunkt i hvor relevant det innsamlede materialet er for problemstillingene og hvor pålitelig fremgangsmåten av innsamlingen av data har vært (Dalland 2017 s.120). Det kan oppstå flere feilkilder ved bruk av intervju som kvalitativ metode og disse feilkildene kan oppstå i flere ledd gjennom datainnsamlingsprosessen. En svakhet kan for eksempel oppstå under selve intervjuet der kommunikasjon kan feiltolkes eller misoppfattes mellom forsker og intervjuperson. Dersom spørsmålene misoppfattes og deler av meningsinnholdet forsvinner ved reinskriking, kan det føre til reduksjon i grad av pålitelighet (Dalland, 2017, s.120).

Videre kan vår forforståelse, holdninger og kunnskaper ha betydning for hvordan vi tolker og bearbeider det innsamlede materialet (Dalland, 2017, s.121). Det innebærer at vi personlig kan påvirke resultatet i oppgaven. Likevel vil vi så godt det lar seg gjøre stille oss objektiv, slik at det er informantenes utsagn og vurderinger som blir bærende for oppgaven. Siden kvalitativt forskningsintervju baserer seg på få personer, kan vi også stille spørsmål til hvorvidt resultatene fra studien vår gjelder andre enn hva akkurat våre informanter har erfart. Studien kan ikke si noe om effekten av natur og friluftsopplevelser og hvordan dette med sikkerhet kan spille en rolle i forhold til barns psykiske helse. Da spesielt med tanke på at studien baserer seg på erfaringene fra noen få utvalgte barnehagelærere og barnehager. Det kan likevel si noe om den virkningen det har eller har hatt for de barna informantene har erfaring med. Oppgaven kan også si noe om hvordan barnehagen kan arbeide med å være forebyggende og helsefremmende gjennom å tilrettelegge for natur-og friluftsopplevelser.

Vi vil styrke både informantenes og våre egne erfaringer gjennom litteratur og ny og eldre forskning som er gjort på det aktuelle området.

4.0 Teori

I dette kapitlet vil vi gjøre rede for det teoretiske perspektivet som danner grunnlaget for oppgavens tema og som vil bidra til å belyse problemstillingene.

- På hvilken måte kan natur-og friluftsopplevelser være psykisk forebyggende og helsefremmende for små barn i vanskelige livssituasjoner?
- Hvordan kan omsorgspersonene i barnehagen ivareta små barns psykiske helse?

Vi har delt kapitlet inn i flere underkapitler som vi mener vil være et oversiktlig teoretisk bakteppe i forhold til drøftingen av empirien. I hvert underkapittel starter vi med en begrepsavklaring, før vi presenterer relevant teori. Temaene vil derfor bli presentert i denne rekkefølgen: *Små barn i vanskelige livssituasjoner, barnehagen som psykisk forebyggende og helsefremmende arena, natur- og friluftsopplevelses betydning for menneskets psykiske helse, små barns risikolek og mestring, og tilknytning*. Det siste temaet er sentralt å ta med fordi tilknytning er en forutsetning for god psykisk helse hos små barn.

4.1 Små barn i vanskelige livssituasjoner

For å definere begrepet *småbarn* tas det utgangspunkt i barnets alder og Kvellos (2015) definisjon av spedbarn og småbarn. Han definerer spedbarnsalderen fra 0- 18 måneder og småbarnsalderen fra 18 måneder til 4 år. I forhold til oppgavens problemstilling og Kvellos (2015) definisjon strekkes småbarns definisjonen til å gjelde barn som begynner i barnehagen før de er fylt 1 år, og til de slutter, året de fyller 6 år. Oppgavens definisjon på småbarnsalderen blir derfor å gjelde barn fra ca. 9 måneder til 6 år.

Vanskelige livssituasjoner er et omfattende begrep og det varierer ofte hva man forbinder med en vanskelig livssituasjon for små barn. Likevel er det ofte tre hovedformer som går igjen: omsorgssvikt, mishandling og seksuelle overgrep, som igjen kan deles inn i flere underkategorier (Kvello, 2015, s.213-217). Rusproblemer i hjemmet er også en kategori som

er gjentatt i definisjonene (Killén, 2009, s.14). Vår oppgave legger til grunn en bredere definisjon av hva en vanskelig livssituasjon kan innebære for små barn. Her inngår også barn som sliter med angst, savn og atferdsvansker, barn som har vært flyktninger eller lever i områder med lav sosioøkonomisk status. Det kan også være barn av foreldre med ulike psykiske lidelser eller alvorlige sykdommer som kan prege hverdagen deres, og barn som har opplevd sorg og skilsmisse i familien.

Barn har behov for følelsesmessig omsorg og trygghet, men i noen tilfeller er det barn som vokser opp med mangel på dette. Noen foreldre innehar ikke evnen til å gi tilstrekkelig omsorg av forskjellige årsaker. I følge Broberg, Hagström og Broberg (2016) bunner dette i at foreldrene selv har hatt mangel på trygg omsorg i sin oppvekst. Foreldrene har kanskje mangel på erfaringer som gjør det vanskelige for dem å forstå og ivareta, beskytte og gi barnet følelsesmessig nærhet. Disse barna blir derfor ekstra sårbare og det kan ha en negativ påvirkning på deres helhetlige utvikling.

Når det gjelder barn som lever i vanskelige livssituasjoner og hvordan de takler utfordringene de bærer med seg kan fokuset rettes mot begrepet resiliens, som dreier seg om barns motstandskraft mot å utvikle psykiske problemer (Borge, 2003, s.12). Michael Rutter (2006), en av resiliensforskningens viktigste bidragsytere, definerer begrepet slik: "The term resilience is used to refer to the finding that some individuals have a relatively good psychological outcome despite suffering risk experiences that would be expected to bring about serious sequelae" (Rutter, 2006, s.1).

Til tross for at barn har hatt samme utgangspunkt i en vanskelig livssituasjon utvikler barn motstandskraft forskjellig. Den påvirkes av ulike faktorer som gjør noen barn mer resiliente enn andre. Det kan for eksempel være faktorer som ulike typer risiko, resiliensegenskaper ved barnet og resiliensegenskaper ved miljøet (Borge, 2003, s.24). Den vanskelige livssituasjonen innebærer ofte en risiko som gjør at barnet må mestre å tilpasse seg og finne ulike måter å takle utfordringene på. Dermed vil hver enkelt barns selvfølelse og motstandskraft få ulikt utfall.

4.2 Barnehagen som psykisk forebyggende og helsefremmende arena

Psykisk helse er et dagsaktuelt samfunnstema og Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer begrepet slik: "Psykisk helse er en tilstand av velvære der individet realiserer sine muligheter, kan håndtere livets normale stress-situasjoner, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra for samfunnet" (WHO, 2014).

Psykisk helse handler da om følelsen av livskvalitet og i hvilken grad et individ er i følelsesmessig balanse. Kvaliteten på den psykiske helsen påvirkes av samspillet man har til seg selv og omgivelsene rundt. Den kan være i balanse eller ubalanse. Dersom et individ ikke har et harmonisk samspill med seg selv og sine omgivelser påvirkes den psykiske helsen negativt. En psykisk helse i ubalanse kan føre til at man ikke mestrer motgang i livet som igjen kan påvirke utvikling av psykiske lidelser. Derfor må en god psykisk helse bygges fra første leveår (Helse- og omsorgsdepartementet, 2003, s.3).

Tidlig Trygg Trondheim gjennomfører et pågående forskningsprosjekt som identifiserer risiko- og beskyttelsesfaktorer for utvikling av psykisk helse hos små barn. En av deres pågående studier viser at det kan diagnostiseres og påvises psykiske lidelser hos barn allerede i barnehagealder. Foreløpige resultat viser at 7 % norske førskolebarn har psykiske lidelser og blant den gjeldende aldersgruppen er alvorlige atferdsvansker, ADHD, angst og depresjon blant de vanligste lidelsene. Resultatene viser også at barna i vanskelige livssituasjoner har tydelig større risiko for å få psykiske lidelser (Wichstrøm, Berg-Nielsen, Angold, Link Egger, Solheim & Sveen, 2011).

I dag er den negative psykiske helsen et samfunnsproblem. Arne Holte (2016-17), professor i helsepsykologi, arbeider i dag med å fremme psykisk helse og forebygge psykiske lidelser i den norske befolkningen. Samtidig forsker han på effektive psykiske helsetiltak i barnehage og skole. For ham handler den psykiske helsen om "menneskers evne til å tenke smart, regulere følelser, koordinere atferd og møte sosiale utfordringer" (Holte, 2016). Holte (2016) mener summen av hver enkeltes psykiske helse utgjør landets viktigste ressurs og påpeker at den negative psykiske helsen i befolkningen er landets dyreste sykdom. For å oppnå god psykisk helse må den aktivt utvikles, beskyttes og opprettholdes i hverdagen. Det vil si der livene våre foregår, som for eksempel i familien, barnehagen, skolen eller på arbeidsplassen. Holte (2016) introduserer syv grunnleggende psykiske helse rettigheter for å

bygge god psykisk helse, der han mener alle skal ha en rett til følelsen av: 1) Identitet og selvspekt, 2) Mening i livet, 3) Mestring, 4) Tilhørighet, 5) Trygghet, 6) Deltakelse og involvering, 7) Fellesskap (Holte, 2016). Holte mener psykisk helsefremmende arbeid innebærer at organisasjoner, spesielt barnehagen, ivaretar de syv helserettighetene. Med utgangspunkt i disse helserettighetene angir Holte (2016) fem veier å følge for å oppnå god psykisk helse. Slik han ser det handler noen av veiene om å knytte sosiale bånd, være aktiv og tilstede i øyeblikket.

Holte (2016) fremhever at utvikling av dårlig psykisk helse bare kan forhindres ved å fokusere på forebygging, altså å iverksette tiltak før den psykiske helsen utvikles i feil retning. Han påpeker da hvor viktig det er å iverksette tiltak så tidlig som mulig og at barnehagen og skolen er de viktigste forebyggende og helsefremmende arenaene i Norge. Barn tilbringer store deler av sine første leveår i barnehagen og dermed har den et ansvar for å ivareta barns psykiske helse.

Forskriften om rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver (Kunnskapsdepartementet, 2017) tar som tidligere nevnt opp et nytt punkt som tydeliggjør barnehagen som en forebyggende og helsefremmende arena.

Livsmestring og helse:

Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen. Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing (...). (Kunnskapsdepartementet 2017, s. 3).

Her tar Forskriften om rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver opp at barnehagen skal fremme barns psykiske og fysiske helse for å ivareta deres helhetlige utvikling og livsmestring. Videre fremhever den at barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted for barna, der personalet skal gi barna støtte i å mestre motgang slik at de er rustet til å takle utfordringer i livet. Barnehagen skal også være forebyggende og helsefremmende gjennom å gi barna daglig fysisk aktivitet og bevegelsesglede. I barnehagen

er barna en del av et sosialt fellesskap sammen med andre barn og voksne. Gjennom dette fellesskapet vektlegges det da at barnehagen skal fremme vennskap og la barna bli kjent med egne og andres følelser. Her blir personalets rolle fremhevet som avgjørende for å observere og motta informasjon om barns omsorg- og livssituasjon. Gjennom å være bevisst på at barn kan være utsatt for ulike typer omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep, gir det personalet en mulighet til å forebygge og oppdage dette (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 3).

4.3 Natur- og friluftsopplevelses betydning for menneskets psykiske helse

Opplevelser kan i følge temaheftet om natur og miljø (Kunnskapsdepartementet, 2006) defineres som et resultat av kroppslig forandring og sansning slik den tolkes av den som opplever. Opplevelser i natur har en egenverdi med den begrunnelse at det er i naturen mennesket har sine sterkeste opplevelser, selv om opplevelser kan oppstå hvor som helst. Temaheftet vektlegger da at naturopplevelsens egenverdi ikke trenger noen form for begrunnelse. Naturopplevelse er et mål i seg, den stiller ingen krav men bidrar derimot til lek, læring og erfaring på mange plan. Naturen stimulerer også til kreativitet, kroppslig utfoldelse og rekreasjon, samt påvirker menneskets fysiske og psykiske helse (Kunnskapsdepartementet, 2016 s.12).

Det finnes flere definisjoner på friluftsliv, men vi har valgt å bruke regjeringens definisjon (Klima- og miljødepartementet, 2016). Det med begrunnelse av at det dreier seg om norsk politikk og blir da styrende for hva natur og friluftsliv betyr i norsk barnehagesammenheng (Lundhaug og Neegaard, 2014, s.62). Regjeringen definerer friluftsliv som "opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse" (Klima- og miljøverndepartementets, 2016, s 10).

Her legges fokuset på naturopplevelser som kilde til menneskers helse og livskvalitet. Friluftsliv har en helseeffekt og er en kilde til å skape miljøengasjement, personlig utvikling, velvære og livskvalitet. For å oppnå friluftslivets verdi må den da ses i sammenheng med naturopplevelser og fysisk aktivitet (Klima- og miljødepartementet, 2016, s.11).

Senere i meldingen vektlegges blant annet rekruttering til friluftsliv og at friluftsliv ikke bare skal skje på fritiden, men også gjennom forskjellige rekrutteringsarenaer i samfunnet. Da fremheves barnehagens sentrale rolle for å sikre gode friluftsvaner hos barn. Det vil si å at å få barn og unge aktive i friluftsliv vil ha en positiv og helsefremmende effekt, noe som igjen sikrer rekrutteringen til friluftsliv (Klima- og miljødepartementet, 2016, s.76).

En rekke undersøkelser, fra forskjellige land, viser at lek, ferdsel og opphold i natur har meget stor verdi for barn og unges utvikling. De positive effektene omfatter blant annet opplevelse av tilhørighet og personlig identitet, bedret konsentrasjonsevne, bedret refleksjonsevne og positive effekter på sosial samhandling, og utvikling av følelser og fantasi. Naturen stimulerer til fysisk aktivitet og lek, som også bidrar positivt til utvikling av motoriske ferdigheter. (Klima- og miljødepartementet, 2016, s.16)

Videre blir det også relevant å trekke inn Lundhaug og Neegaards (2014) definisjon av friluftslivet: "En tradisjon og bred folkelig aktivitet, hvor naturopplevelse, det enkle friluftslivet, og livskvalitet står i sentrum"(s. 62). Denne definisjonen vektlegger da livskvalitet som en del av friluftslivets egenart og fremhever friluftslivets muligheter for naturopplevelser.

Miljøverndepartementet (det nåværende Klima- og miljødepartement) utga en nordisk prosjektrapport i 2009 om naturopplevelse, friluftsliv og psykisk helse. Formålet var å skape en felles plattform for de nordiske landenes arbeid med friluftsliv og psykisk helsevern. Hensikten var å utdype og sammenligne nordiske erfaringer med hvilken betydning naturopplevelse og friluftsliv kan ha for den enkeltes psykiske helse (Nordisk ministerråd, 2009 s. 14). Med utgangspunkt i et human økologisk perspektiv, som bygger på at mennesker er oppstått og utviklet i naturen, vektlegger rapporten menneskers behov for å være i kontakt med naturen. Friluftslivet har positive effekter på menneskets psykiske og fysiske helse. Å være i kontakt med naturen appellerer til noe grunnleggende i mennesket, fordi det er en del av menneskets opprinnelige livsform. Det gir mennesket livsglede og øker hver enkeltes livskvalitet. Naturen er alltid et tilgjengelig miljø som inviterer til kroppslig utfoldelse, gir rom for stillhet og rekreasjon. Samtidig som naturen kan være et sted å flykte

til, bort fra stress, byens støy og forurensing. Naturen er også et sted man gjerne oppsøker for å tilbringe tid med familie og venner (Nordisk ministerråd, 2009, s. 15).

Det humanøkologiske perspektivet blir også begrunnet ut i fra at mennesket tilhører naturen og har behov for naturlig sansestimulering. Det moderne samfunnet står i kontrast med opplevelsesverdiene i naturen og kan påvirke den psykiske helsen negativt (s.25). Hjernen ble utviklet for å sette pris på de sansene vi tar i bruk i naturen. Hørselen vår er ikke tilpasset støyet fra byen og signalene fra mobiltelefonen, den er skapt for naturens naturlige lyder fra dyr, elvesus og blader som blafrer. Synet vårt er ikke skapt for å betrakte de forskjellige gråtonene i byen, men for å betrakte de sterke og gyllne fargene fra det mangfoldige landskapet (Nordisk ministerråd, 2009. s. 112).

Nordisk ministerråd (2009) henviser til Sjong (1992) ved Direktoratet for naturforvaltning som oppsummerer tre faktorer som påvirker natur- og friluftsopplevelsen: 1. Den fysiske aktiviteten, 2. Miljøforandringen og 3. Naturopplevelsen. Disse faktorene sett i sammenheng med menneskers utøvelse av friluftsliv gir helsemessige effekter som hun deler inn i 4 kategorier; *psykologiske, sosiale, lærings - og fysiske effekter*. Psykologiske effekter inkluderer blant annet selvbilde, selvtillit og velvære, mens sosiale effekter handler om kommunikasjon, tilhørighet, vennskap, samarbeid og medfølelse. Læringseffekter vil si naturforståelse, problemløsning og ferdigheter. Fysiske effekter kan være utholdenhet, motorikk og koordinasjon. Kombinasjonen av disse må altså sees i en sammenheng for å forstå den positive effekten natur- og friluftsopplevelser har på mennesket (Nordisk ministerråd, 2009, s. 70-72).

Sjongs (1992) faktor om fysisk aktivitet som påvirker natur- og friluftsopplevelsen kan ses i sammenheng med en studie av Zahl, Wichstrøm og Steinsbekk (2017) som har undersøkt forholdet mellom fysisk aktivitet og symptomer på depresjon. De kom frem til at et moderat til høyt aktivitetsnivå gir færre symptomer på depresjon hos mellomstore barn og at økt fysisk aktivitet kan derfor være viktig metode for å forebygge depresjon hos barn. De kom også frem til at barna ikke blir deprimert av å være inaktive, men risikoen for å bli deprimert er lavere dersom man er i fysisk aktivitet (Zahl m.fl., 2017, s. 7).

Rapporten fra Nordisk ministerråd (2009) viser også til at personer med psykiske lidelser automatisk har en mer positiv holdning til naturbaserte aktiviteter enn til for eksempel mosjon og idrett. Naturbaserte aktiviteter stiller ikke krav til kompetanse, prestasjon og egenkontroll på samme måte som det idrett gjør. For personer med psykiske lidelser gir det rett og slett mer mening å være ute i naturen, sammen med alle de andre positive psykologiske virkningene den gir. Mennesker oppsøker naturen for å styrke sin egen helse. Det å være i naturen og høre til i naturen, å føle sitt jeg skapt av naturen gir følelsen av velvære og identitet (Nordisk ministerråd, 2009, s.18-20). Naturen påvirker mennesker hormonelt, på den måten at stresshormonene senkes. Rapporten understreker derfor at både barn og voksne bør ta i bruk naturen for å roe ned, lære seg selv å kjenne, reflektere og lande fra det daglige stresset i hverdagen (Nordisk ministerråd, 2009, s.90).

Dette stemmer overens med to amerikanske studier, en studie som har dokumentert at opphold i naturen øker oppmerksomhetskapasiteten og de positive følelsene i oss. Naturen har en positiv innvirkning på hver enkeltes evne til å reflektere over det som er vanskelig i livet (Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal & Dolliver, 2009). Den andre studien undersøkte naturopplevelsens påvirkning på følelsesaspektet og den kognitive utviklingen til mennesket. Resultatet viste en tydelig forskjell mellom turen i naturen og de urbane områdene. Naturen gav flere kognitive og affektive fordeler, som reduksjon av angst og negative følelser, og hadde en positiv påvirkning på hver enkeltes hukommelse, tenkemåter, forståelse og læring (Bratman, Daily, Levy & Gross, 2015).

Natur- og friluftsopplevelser kan da sies å handle om menneskers samspill med naturen, altså det å være tilstede og rette oppmerksomheten mot det som skjer her og nå. Det kan knyttes til begrepet *flow*, en tilstand som handler om dyp konsentrasjon og tilstedeværelse, i følge Csikszentmihalyi (ref. i Lundhaug og Neegaard, 2014, s. 24). Flytsonen kan igjen kobles med Kaplan & Kaplans miljøpsykoslogiske teori (ref. i Nordisk ministerråd, 2009, s. 18-19) som handler om naturens påvirkning på helsen og betydningen den har for rekreasjon. De deler menneskers oppmerksomhet i to faser, rettet konsentrasjon og den spontane oppmerksomheten. Disse to er motsetninger av hverandre i forhold til hvor stor grad oppmerksomheten trenger anstrengelse. Rettet konsentrasjon dreier seg om den oppmerksomheten man må ta i bruk for å bearbeide, sortere og avvise forstyrrende

element, som for eksempel støy. Denne formen for konsentrasjon kan være utmattende for den psykiske helsen. Spontan oppmerksomhet dreier seg derimot om oppmerksomhet som ikke krever noen form for anstrengelse og fremmer rekreasjon, derfor er det denne formen for oppmerksomhet mennesker tar i bruk når de oppholder seg i naturen. Det igjen har en positiv stimulerende effekt på den psykiske helsen.

4.4 Barns risikolek og mestring

I følge Ohm (2003) har mestring stor betydning for alle uansett alder, og selve mestringsopplevelsen legger grunnlag for hvordan man mestrer senere i livet. Da fremhever hun også hvor viktig det er at små barn får positive mestringsopplevelser allerede i barnehagen: "Jo tidligere i livet vi klarer å oppnå gode mestringsopplevelser, desto bedre står vi rustet til å takle situasjoner der vi ikke mestrer" (Ohm, 2003, s.12). Hun poengterer da at mestringsopplevelse har en egenverdi for barn og at voksne har en tendens til å definere barns mestringsopplevelser, noe som gjør at barneperspektivet ikke blir ivaretatt. Det er tydelig å se når barn opplever mestring, fordi de uttrykker den gjennom verbale og kroppslige uttrykk (Ohm, 2003, s.12). Videre vektlegger hun at det er viktig at barnet utvikler tro på egne mestringsevner, fordi det har betydning for deres selvbilde og selvfølelse. Samtidig vil det påvirke hvordan barna møter nye situasjoner, krav og forventninger (Ohm, 2003, s.84-85). For det enkelte barnet er en mestringsopplevelse unik, og da skal barnehagen legge til rette for at barn får oppleve mestring på sine premisser, uansett om det er en mestringsopplevelse fra en fysisk aktivitet, samhandling med andre barn eller i lek (Ohm, 2003, s.79).

Det er gjennom leken barnet oppnår de fleste mestringsopplevelser. For oppgavens problemstillinger og barnehagens sentrale rolle i å gi barn natur- og friluftsopplevelser blir det mest relevant å avklare den kroppslige leken, fordi den har stor betydning for barnets helhetlige utvikling (Lundhaug og Neegaard, 2014, s.31). I følge Lundhaug og Neegaard (2014) utforsker barnet egne grenser i den kroppslige leken og gjennom den opplever de risikomestring. Risikomestring handler om både evnen til å vurdere farer og utvikling av motoriske ferdigheter, personlig og sosial kompetanse. Alle disse faktorene bidrar til at barnet blir bedre rustet til å håndtere farefulle situasjoner (s.30).

Barns risikolek kan ses i tråd med Merleau- Pontys teori (ref. i Løkken, 2013) som sier at mennesker er tilstede i verden med sin levende kropp, hvor både tanker, språk og følelser er like kroppslig som bevegelse og fysisk aktivitet. Man tar i bruk kroppen når man snakker, tenker, føler og opplever, dermed blir bevegelse meningen. Denne kroppslige leken og opplevelsen av å være tilstede i verden kan videre utdypes ved å ta i bruk begrepet persepsjon som er en viktig del av Merleau-Ponty sin filosofi:

Menneskets mest direkte erfaring og opplevelse i verden foregår i kroppens persepsjon av det som skjer. Persepsjon handler både om det vi informeres om og oppleves gjennom sansene våre, og om den umiddelbare tolkningen som alltid foregår samtidig med slik sansing. (Løkken, 2013 s. 45)

Gjennom den levde kroppen er mennesker til stede i sin kropp og det er gjennom den de blir kjent med seg selv og først opplever og forstår verden (Fjelland, 1995 ref. i Lundhaug og Neegaard, 2014). Det er gjennom den kroppslige og risikofylte leken at barn opplever mestring og gjør seg erfaringer som kan være både forebyggende og helsefremmende for deres psykiske helse.

Brügge, Glantz og Sandell (2002) påpeker at naturen lenge har blitt sett på som helsemessig sunt for barn og unge og at ett av de viktigste argumentene for friluftsliv i dag er den positive innvirkningen naturen har på barn og ungdommers helse (s.187). Brügge m.fl. (2002) skriver blant annet at mye av barns lek og bevegelse er i dag institusjonalisert gjennom organiserte lek- og aktivitetsmiljøer. Det blir regelstyrt og den fysiske aktiviteten er ofte prestasjonsorientert hvor fokuset legges på konkurranse og sammenligning med andre. De mener da at friluftsliv og bevegelse i naturen kan ses på som en alternativ kroppskultur for barn og ungdom. I naturen er opplevelsesaspektet i fokus, det handler ikke om prestasjoner, men om bevegelsesglede og samarbeid (s. 196-197). Dette kan videre ses i relevans til Jean Jacques Rousseau sin forståelse av bevegelse. Han retter fokuset mot barn og deres naturlig bevegelsesbehov. Han påpeker at barn lærer mest gjennom opplevelser i virkeligheten, og la vekt på naturen som en ideell plass for å oppfostre unge mennesker til tenkende, frie og selvstendige individer (ref. Brügge m.fl. s.187).

4.5 Tilknytning

Tilknytning for små barn dreier seg om trygge relasjoner og er avgjørende for barnets utvikling av en god eller dårlig psykisk helse. I følge Broberg m.fl.(2016) handler tilknytningsteorien om:

Samspeillet mellom tilknytning og omsorg. Samspeillet omfatter foreldrenes, eller en annen omsorgspersons, vilje og evne til å støtte barnets behov for både få beskyttelse, trøst og trygghet i utsatte situasjoner og for å få utforske verden under rimelig sikre betingelser, når dette er mulig. (s.34)

Foreldre eller andre omsorgspersoner er de viktigste samspeilspartnere for et barn. Det er deres oppgave å sørge for at barnet har en trygg tilnærming til verden, og dermed blir barnets trygge base. Den trygge basen er den mest sentrale og avgjørende faktoren i tilknytningsteorien for et lite barn. Den legger hovedvekt på at den voksne skal være en trygg base slik at barnet våger å utforske verden, men når verden plutselig føles utrygg må barnet ha en trygg base å vende tilbake til (Broberg m.fl., 2016, s.43). Foreldre eller andre omsorgspersoner må derfor evne å møte og ivareta barnas behov, uttrykk og følelser.

Herfra kan det videre trekkes linjer til Levin og Trost (1996) sin forståelse av hvordan sosialiseringprosessen foregår for barnet, der de vektlegger begrepet den signifikante andre:

Det finnes et begrenset antall personer i omgivelsene som blir viktige for barnet gjennom den tidlige innlærings- eller sosialiseringprosessen. Disse bruker vi å kalle barnets signifikante andre. De er slike som barnet bryr seg om, som barnet lytter til. Ikke sjeldent er det moren og faren, noen av søsknene, en førskolelærer, en lekekamerat. Fordi de signifikante andre er slike vi bryr oss om, får de meget stor betydning for oppbyggingen av vårt selv og av vår forestillingsverden, av vår måte å definere situasjonen på i ulike sammenheng. (s. 46)

Små barn har behov for flere omsorgspersoner og Sarah Hrdy, (1999, ref. i Broberg, m.fl., 2016, s.60) er skaperen av begrepet allforeldreskap (alloparenting), som beskriver det utvidede foreldreskapet. Det handler om hvordan tilknytningen utvikler seg til å bli like viktig

både for barnets relasjon til foreldre, men også til andre voksne, som i dag kan være pedagogene i barnehagen (Broberg mfl. 2016, s.59).

5.0 Presentasjon av data og drøfting

I dette kapitlet har vi valgt å drøfte presentasjonen av empirien i lys av teorien som er presentert tidligere. Vi har valgt å dele kapitlet inn i flere underkapitler ut i fra temaene i teorikapitlet, slik at vi får belyst problemstillingene på best mulig måte.

5.1 Små barn i vanskelige livssituasjoner

Alle informantene våre hadde ulike erfaringer med små barn i vanskelige livssituasjoner. Vi har derfor valgt å starte med å presentere deres ulike erfaringer i korte trekk, da vi underveis i drøftingen kommer til å referere til noen av dem og utdype erfaringene. De vanskelige livssituasjonene vi velger å fremheve blir utgangspunktet for å belyse småbarns utbytte av natur- og friluftsopplevelser i barnehagen, samtidig som erfaringene vil bidra til å tydeliggjøre barnehagens viktige rolle i samfunnet som psykiske forebyggende og helsefremmende arena.

Informantene hadde erfaringer med små barn som hadde opplevd ulik grad av omsorgssvikt, vold/rus og seksuelle overgrep i hjemmet. Andre hadde erfaringer med barn med ulike psykiske lidelser; som atferdsvansker, høysensitivitet og angst. Det kom også frem erfaringer med barn av foreldre med psykiske lidelser og som bodde i områder med lav sosioøkonomisk status. Andre barn hadde opplevd samlivsbrudd, dødsfall og sorg.

Barn i vanskelige livssituasjoner vokser ofte opp uten tilstrekkelig følelsesmessig omsorg og trygghet fra foreldre. Det kan komme av flere ulike årsaker og i følge Broberg, m.fl. (2016) kan det føre til at disse barna blir ekstra sårbare, noe som kan påvirke deres psykiske helse negativt. I den sammenheng blir det relevant å trekke inn begrepet resiliens som handler om barns motstandsdyktighet. Her gjelder det å belyse barnehagens viktige rolle for å bidra til å styrke barns motstandsdyktighet i utsatte situasjoner, altså skape resiliente barn. Dette kan oppnås gjennom å styrke barns selvfølelse. Jo mer resiliente barna er, jo større sjanse er det

for at deres psykiske helse får en positiv utvikling, til tross for deres vanskelige livssituasjon (Borge, 2003).

5.2 Psykisk helse og livsmestring

Da vi stilte informantene spørsmålet om psykisk helse og hva de la i begrepet, hadde de fleste samme oppfatning. For dem var psykisk helse et omfattende begrep, men som i hovedsak handler om hver enkeltes selvfølelse og selvtillit. Barna skal føle seg god nok akkurat som de er, sammen med det å ha en trygg tilnærming til verden. Det handler om hvordan du har det med den personen du er, altså opplevelsen av ditt indre. En av informantene nevnte også at:

“Selve opplevelsen av høy livskvalitet er god psykisk helse, det handler rett og slett om glede i livet”.

Dette ser vi i sammenheng med well-being begrepet som nevnes i WHOS (2014) definisjon av psykisk helse, som på norsk oversettes til følelsen av velvære. I samtalen om psykisk helse påpekte alle informantene hvor viktig det var å fokusere på barns psykiske helse helt fra de er små. Da handler det om å bygge den psykiske helsen fra deres første leveår (Helse- og omsorgsdepartementet, 2003, s.3).

“Psykisk helse er veldig viktig. Det handler om å starte tidlig med å jobbe med selvfølelsen og selvtilliten til barnet”.

“Med tanke på den dårlige psykiske helsen blant unge i samfunnet i dag, desto viktigere er det at man begynner å fokusere på den psykiske helsen allerede i barnehagen. Barnehagen er jo den første delen av utdanningsløpet og det er der grunnlaget settes”.

De begrunnet dette videre med utgangspunkt i hvordan samfunnet har utviklet seg til å bli et prestasjonssamfunn som har en negativ påvirkning på den psykiske helsen. Da vektla alle informantene barnehagens viktige rolle for å ivareta og fokusere på småbarns psykisk helse. Dette kan ses i sammenheng med Holte (2016) som sier at barnehagen er en av de viktigste

forebyggingsarenaene i landet, og flere studier som har dokumentert at barn helt ned i småbarnsalderen har psykiske lidelser. Blant annet Wichström, m.fl. (2011) som har dokumentert at 7% av norske førskolebarn har ulike psykiske lidelser og at små barn i vanskelige livssituasjoner har tydelig større risiko for å utvikle psykiske lidelser.

Med utgangspunkt i Forskriften om rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver (2017) og punktet om barns livsmestring og helse, ønsket vi å vite hva informantene la i begrepet livsmestring. Deres svar om livsmestring har tydelig relevans til definisjonen av god psykisk helse. For de fleste informantene handlet livsmestring nærmere bestemt om å være ekspert på eget liv og takle livet uansett hvilke utfordringer man møter på. En av informantene definerte livsmestring slik:

“Livsmestring handler om å kunne ta egne valg, men også sette grenser for seg selv. Det vil si å ha en trygg tilnærming til verden, og omgivelsene i det hele tatt. Du er en av flere, men du er også adskilt. Livsmestring handler da om å ha en trygghet i valgene man tar og står i dem. Dersom det er noe du ikke klarer, er du trygg på at du kan prøve igjen senere”.

Livsmestring blir da avgjørende for en god psykisk helse, sammen med at hvert enkelt individ føler seg selvstendig og en del av et sosialt fellesskap. En annen informant snakket om at livsmestring handlet om hver enkeltes livsverden med bruk av kroppen. Her tok informanten utgangspunkt i det fenomenologiske.

“Livsmestring handler om å være tilstede i verden med kroppen og mestre det man møter på veien mens man går”.

Dette er i sammenheng med Merleau-Pontys (ref i Løkken, 2013) teori om den levde kroppen og hver enkeltes kroppslige tilstedeværelse i opplevelsen og forståelsen av seg selv og verden.

“Livsmestring utvikles i kroppen og helst gjennom friluftsopplevelser, noe som vil ha en overføringsverdi til senere livsmestring i livet”.

Sett i forhold til informantens svar blir det relevant å gå nærmere inn på hvilken måte natur og friluftsopplevelser i barnehagen kan være psykisk forebyggende og helsefremmende.

5.3 Natur- og friluftsopplevelser i barnehagen som psykisk forebyggende og helsefremmende

Alle informantene mente at natur- og friluftsopplevelser har en positiv betydning for alle barn, men spesielt for barn som lever i vanskelige livssituasjoner.

”Ofte, uten å generalisere, er det mange av disse barna som ikke er vant til å være ute. De er ikke vant til å gå på fjellet eller å være mye ute i skogen. Da er det viktig at barnehagen gir dem noe de ikke har opplevd før, som de vil ta med seg videre og huske”.

”Det å gå på tur med barna og bare la turen bli turen. Veien og det man oppdager underveis er målet. Barna som har det vanskelig er med som en del av fellesskapet. De får pusterom fra den konstante knytningen og av å være på vakt hele tiden. Det var akkurat som de glemte seg litt. Det var noe med blikket hos barna som var annerledes og tilbakemeldinger fra både foreldre og barna var gode”.

På en annen side påpekte en informant at utbytte av natur- og friluftsopplevelser ville være avhengig av alvorlighetsgraden på barnets livssituasjon og hvor stor risiko situasjonen innebar.

”Når det gjelder de barna som lever i en alvorlig vanskelig livssituasjon, har de ikke hatt utbytte av det ene eller det andre når det gjelder natur. Barna har vært for stresset og satt tilbake i utvikling”.

Da mente informanten at natur og friluftsopplevelser ikke vil påvirke eller ha samme betydning for disse barna før de blir ivaretatt på nytt og får en ny og trygg start på livet. Da kan man trekke linjer til at alle informantenes svar som vektla tilknytning som

grunnleggende, før man kan snakke om hvilket utbytte små barn får av natur- og friluftsopplevelser.

”Tilknytning er viktig fra bunnen av. Barna skal først og fremst føle tilhørighet og tilknytning”

Samtidig fremhevet de at natur- og friluftsopplevelser kan brukes som et utgangspunkt for å skape gode relasjoner og samtidig bygge videre på. Naturen har et større rom som gir mer tid og frihet for dette. Videre fremhevet alle informantene at små barn som lever i vanskelige livssituasjoner blomstrer mer ute i natur og friluft.

”Ute er det mye større og friere rom som gjør det lettere for å slippe tankene løs, og seg selv! Du kommer unna den sperren inne blant fire vegger og det er på en måte slik det er inne i hodet, så når du kommer ut er du friere”.

”Ute på tur har man mulighet til å være mer sammen. Det er mer oversiktlig for både barna og de voksne. Uterommet blir et sted å lufte tankene våre. Det er lettere å åpne seg og det er mer ro over det”.

”Jeg har de beste samtalene med barna når vi er på tur. Det tror jeg har mye med at da kommer vi oss vekk fra ”maset” i barnehagen, som typiske beskjeder fra styrer og andre. Organiseringen forsvinner litt og man klarer å være mer tilstede med barna. Jeg føler også at barna blomstrer mer ute fordi de får den ekstra oppmerksomheten og følelsen av mestring”.

Alle påpeker at de beste samtalene de har hatt med barn har oppstått på tur ute i naturen. Det utdyper de med at voksne i barnehagen har mer tid til å være tilstede for barna, og man kommer seg vekk fra barnehagens organisering, støy og rutiner og ut i naturens frie rom.

”Jeg har også merket at barna får mer voksenkontakt når man er ute på tur, spesielt de barna som trenger det ekstra”.

En av informantene relaterte dette til sine erfaringer med et høysensitivt barn som hatet barnehagen. Informanten tok bevisst i bruk naturen som et tiltak for å øke trivselen til barnet i barnehagen. Turene i naturen ble barnets måte å blomstre på, der barnet lettere åpnet seg for den voksne og delte mange fortellinger. Informanten begrunnet dette ut i fra naturens ro og lave terskel for å åpne seg, og at man bryter sperren blant de fire vegger inne.

”Det var ute i naturen at det høysensitive barnet blomstret. På tur gikk vi alltid bakerst i rekken og snakket. Barnet hadde så mange tanker i hodet og kom stadig med fortellinger. En dag i barnehagen gikk vi på tur i skogen da barnet plutselig stoppet opp, slapp hånden min og vendte blikket opp mot meg, og sa ”jeg har så mange tanker... hodet holder på å sprengte og jeg holder på å bli gal av alle tankene mine”. Jeg ble litt paff, men gjentok hva barnet sa og da svarte det: ”kan du overta tankene mine?” Jeg svarte: ”ja, tror du jeg kan hjelpe deg hvis jeg bøyer meg ned og du overfører noe til mitt hode?”. ”ja!”, svarte barnet og nikket. Så la jeg hodet ned, og barnet la hendene sine på sitt hode, og med en liten håndbevegelse overførte barnet tankene sine til mitt: ”åå, det var godt” uttrykte barnet. Resten av barnegruppen hadde stoppet opp og ropte etter oss: ”kommer dere?” Barnet så opp på meg og smilte, tok tak i hånden min igjen før vi løp etter dem”.

Informantens erfaringer kan bygges oppunder en amerikansk studie av Mayer, m.fl. (2009) som kom frem til at naturen har en positiv innvirkning på hver enkeltes evne til å reflektere over det som er vanskelig i livet.

En annen informant hadde lignende erfaringer med et barn av foreldre med psykiske lidelser og rusproblemer. Informanten opplevde at også dette barnet hadde lavere terskel for å åpne seg ute om følelsene sine og om det som var vanskelig, for eksempel i samtaler rundt bålet. Informantenes videre begrunnelse for naturens positive betydning for små barn i vanskelige livssituasjoner handlet om naturens rom og muligheter for å ta imot alt.

“For barn i vanskelige livssituasjoner kan naturen være positiv med tanke på at den tar i mot alt. Du kan rope, du kan løpe, kaste deg, du kan få ut alt som sitter inni deg og plager deg”.

En av informantene beskrev dette gjennom å gi eksempler på forskjellen i atferden til barnet av foreldre med psykiske lidelser og rusproblemer. Dette barnet var et helt annet barn ute i naturen enn inne i barnehagen.

“Barnet var noen ganger helt vill i naturen. Før vi gikk ut testet barnet grenser hele tiden, både blant barn og voksne. Ute var barnet bare tilstede. Barnet hadde mye følelser i seg og fikk utløp for disse ute. Barnet både ropte, skrek, kastet stein og sparket i treet. Etter å ha vært ute var barnet et helt annet som kunne sitte inne å perle rolig. Naturen var et rom for at dette barnet fikk utløp for følelsene sine. Naturen var en god arena for barnet”.

Naturen er et miljø man kan oppsøke og flykte til når hverdagen eller livet blir for hektisk eller vanskelig, og man har behov for å lette på humøret (Nordisk ministerråd, 2009). Da kan man få utløp for følelsene sine ved å utfolde seg kroppslig, stresse ned ved å ta i mot stillheten og bruke naturen som en form for terapi. Dette er noe en annen informant legger vekt på i sin vurdering av på hvilken måte natur-og friluftsopplevelser kan være forebyggende. Informanten tok utgangspunkt i egne erfaringer fra hvordan det å gå på tur i naturen gir en følelse av velvære, spesielt dersom man har en dårlig dag.

“Derfor legger vi vekt på å gi barna disse erfaringene og opplevelsene ute, og bruke naturen som terapi. Kjenne på følelsen av frihet med å være i naturen. Får man nok av disse opplevelsene som liten, vil man forhåpentligvis senere i livet bruke det som et alternativ fremfor å sitte innendørs med de vonde tankene”.

Dette kan videre ses i sammenheng med flere studier og forskningsartikler som dokumenterer positive helseeffekter av natur- og friluftsopplevelser. Deriblant en studie av Bratman m.fl. (2015), som dokumenterer at turer i naturen reduserer angst følelser, og har positiv påvirkning på hver enkeltes tenkemåter og forståelse. Dette kan relateres til en

annen informants erfaringer med et barn med angst. Inne hadde barnet en tendens til å gjemme seg, mens ute var barnet friere. Barnet løp mye og kunne løpe hvor det ville. Barnet hadde ikke de samme angstlidelsene ute og ble ofte helten i barnegruppen fordi barnet turte å gjøre ting som ingen andre gjorde. Naturen påvirker altså humøret positivt og ved å utøve friluftsliv gir det en større livsglede. En av informantene mente at depresjon kan komme av mangel på oksygen og friluft, som kan føre til angst og depresjoner på sikt. Informanten refererte også til det gamle uttrykket og den folkelige visdommen "ut på tur, aldri sur".

"Ut på tur, aldri sur er en folkelig visdom som uttrykker det mange har opplevd i mange år. Å være ute på tur renses kroppen for vanskelige tanker og følelser som plager. Det henger sammen med at vi tilhører naturen på et vis".

Informanten fremhevet også at bevegelse og fysisk aktivitet er en del av utbytte av natur-og friluftsopplevelser.

"Det handler også om bevegelse. Det å være ute i naturen har en beroligende effekt uansett, og bevegelsen øker endorfin produksjonen, sammen med selve oksygeninntaket man får ute. Samtidig får man mye glede og mestring med bevegelse".

Hvilken rolle fysisk aktivitet og bevegelse i naturen har for den psykiske helsen kan støttes på studien av Zahl m.fl. (2017) som har dokumentert at økt fysisk aktivitet har en forebyggende helseeffekt på depresjon hos mellomstore barn. Det er tydelig at mennesker føler seg mer til rette i kontakt med naturen. Informantene tok videre utgangspunkt i et human økologisk perspektiv for å vurdere barns utbytte av natur-og friluftsopplevelser og hvordan disse opplevelsene kan ha en forebyggende effekt på små barns psykiske helse.

"Det er viktig å tenke på oss mennesker som biologiske organismer som tilhører naturen og derfor opplever fred og ro når vi oppholder oss i den".

“Det er noe med naturen, underlaget og gripefestet som er annerledes. Det er en mer organisk form å bevege seg i. Det er kanskje det som gjør at mange barn føler seg mer til rette i naturen enn hva de gjør på en tilrettelagt lekeplass”.

Nordisk ministerråd (2009) konstaterer at mennesker søker kontakt med naturen fordi den er en del av vår opprinnelige livsform (s.15). Temaheftet om natur og miljø (2006) tar utgangspunkt i det samme når de begrunner naturopplevelsens egenverdi. Når mennesker møter naturen mener de at både voksne og barn føler seg som virkelig levende mennesker, fordi det er der de møter livet i sin fullhet (s. 12).

Videre ser vi dette i tråd med hva Nordisk ministerråd (2009) utdyper om naturens tilgjengelighet. Naturen er et miljø man alltid kan flykte til i søken etter stillhet og ro (s.15). En informant påpeker at naturen er god for alle, men spesielt for barn som bærer på mye stress i hverdagen og da gir naturen mulighet for avkobling.

“Når du er i naturen, er du i nærheten av levende ting og levende prosesser. I motsetning til når du for eksempel er i byen. I naturen får du erfaringer med hele årsløpet. Det forteller deg noe om at ting er i utvikling. Du kan se det, og du kan ta på det, og du kjenner det på hele kroppen. Du lukter og hører ting, mens for eksempel i urbane miljøer, utsettes ens mentale ressurser for mye støy. Konstant og presserende ting. Det gir ikke den organiske opplevelsen av å være”.

I likhet med det Nordisk ministerråd (2009) fremhever i sin rapport la også flere av informantene vekt på naturens stresslindrende og restaurerende effekt.

“I dagen samfunn snakkes det om det uheldige stresset i barnehagen. Da tenker jeg på den roen de får over seg av å være ute og på tur i naturen. Det at turen bare blir turen og at det som skjer underveis er fokuset tenker jeg har innvirkning på at stressnivået minker”.

“Å være i naturen kan restaurere og fornye vår evne til konsentrasjon og stressmestring. Man kan nesten tenke seg det. I byen er det veldig mye lyd fra

mange steder, det er dårlig luft og det skjer noe hele tiden. Flytter du deg ut i skogen, så er det noe helt annet. Man kan nesten fysisk kjenne at man lander”.

Her mente informantene at dette er vel så merkbart på barn. De kan være mye mer sensitiv enn hva voksne er, siden de har blitt utsatt for byens støy kortere. Alle informantene mente også at små barn responderer veldig på det å være i naturen, fordi den gir barna lov til å være uten at de skal forholde seg til alt mulig annet. Dette kan også kobles til Kaplan & Kaplans miljøpsykoslogiske teori (ref. i Nordisk ministerråd, 2009, s. 18-19) om naturens påvirkning på helsen, muligheter for rekreasjon og menneskers to oppmerksomhetsfaser: rettet konsentrasjon og spontan oppmerksomhet. Den spontane oppmerksomheten kan sees i sammenheng med informantenes svar der alle utdyper at opphold i naturen kan fornye evnen til konsentrasjon. Informantenes beskrivelser av det urbane livets konstante og presserende støy kontra naturens opplevelsesaspekt kan igjen sees i forbindelse med rapporten fra Nordisk ministerråd (2009), som ut i fra det humanøkologiske perspektivet konstaterer at mennesket har behov for naturlig sansestimulering. Tilværelsene i det moderne samfunn står rett og slett i kontrast med tilværelsene og opplevelsesaspektet som i hovedsak er tilpasset vår opprinnelige livsform i naturen (s.25).

5.4 Små barns mestringsopplevelser og risikolek i natur og friluft

De fleste informantene påpekte at for små barn som lever i vanskelige livssituasjoner handler natur-og friluftsoopplevelser mye om mestring for å styrke deres psykiske helse.

“Uterommet er en fantastisk arena for å skape mestringsopplevelser, spesielt for barna som trenger det ekstra, med tanke på livssituasjonen som kanskje hemmer de”.

Videre fremhever alle at naturen er friere og større i forhold til barnas lek, kroppslige utfoldelser, utfordringer og mestringsopplevelser enn inne i barnehagen. Dette mener de blir spesielt viktig for barn som lever i vanskelige livssituasjoner da de gjerne ikke får disse opplevelsene hjemme, uten å generalisere. Som Ohm (2003) skriver om mestringsopplevelsens egenverdi, er det viktig at barn opplever mestring på sine premisser fra sitt unike ståsted. Hun legger vekt på at mestringsopplevelser får man ikke bare fra fysisk

aktivitet, men også gjennom samhandling med andre barn eller i lek (s.79). Dette har tydelig relevans til hvordan den ene informanten så på mestringsopplevelser. I følge denne informanten var mestringsopplevelser et komplekst og sammensatt begrep som kunne deles inn i fire mestringsopplevelser:

- Sosial mestringsopplevelse
- Den direkte naturopplevelsen
- Opplevelsen med bruk av utstyr i naturen
- Opplevelse av risikomestring

Sosial mestringsopplevelse dreier seg om barns samspill i naturen, og da ble det spesifisert barnas lek, i den forstand at barna inviterer til lek eller tør å spørre om å delta i lek. *Den direkte naturopplevelsen* handler om det å gå på tur og da barn som opplever mestring ved å gå en distanse. Informanten la også vekt på den direkte naturopplevelsen gjennom å bare være i naturen eller ha en nysgjerrig tilstedeværelse. Det kan for eksempel være barn som blir nysgjerrig på ulike arter i naturen, som insekt og planter og da lærer noe om dem. *Opplevelsen med bruk av utstyr i naturen*, dreier seg om utstyr som kan være til bruk for å utforske naturen, som for eksempel med et forstørrelsesglass eller en kniv. Informanten la også vekt på at det kan være utstyr som trenger en bestemt type bevegelse, for eksempel sykkel eller ski, som informanten mener fører til en mestring av kroppen. Den siste mestringsopplevelsen, *risikomestring*, handler om tilbakemeldingen barnet får fra kroppen når det for eksempel skal hoppe "*Tørr jeg å hoppe, eller må jeg ta steget tilbake?*". Informanten hevder begge deler dreier seg om mestring fordi barnet har lyttet til egen kropp og avgjort saken selv.

Når det gjelder viktigheten av å gi barn mestringsopplevelser ser vi at informantene har vektlagt læringspotensialet som ligger i hver mestringsopplevelse og at det kan videre knyttes til kroppens hukommelse.

"Dersom du har brukt og bygget opp musklene i kroppen din, altså du har for eksempel løpt eller klatret mye og du har fått lov til å gjøre alt du kan finne på å gjøre med kroppen. Dersom du senere kommer til å sitte mer i ro, så vil kroppen huske disse bevegelsene når du beveger deg igjen. Kroppen har hukommelse".

“Når barn opplever mestring i naturen og blir utsatt for gode friluftsopplevelser, gjennom mye oksygenopptak og opplevelse av glede i kroppen og samtidig oppleve mestring gjennom ulike bevegelser, kan det ha forebyggende effekt på barns psykiske helse. Det blir en del av kroppen, noe som kroppen husker. Som voksne gjør vi ofte det som vi ble introdusert til som barn”.

Dersom barna har lært ulike bevegelser i natur og friluft gir det en mestring som kroppen vil huske og det ser vi i videre sammenheng med hvor viktig voksenrollen blir i møte med små barn i slike situasjoner. Flere av informantene påpekte at mestringsopplevelsene til barn må defineres ut fra deres ståsted og ikke den voksnes. Det samsvarer med Ohms (2003) fokus på å ivareta barneperspektivet, gjennom at den voksne skal bekrefte barnets mestringsopplevelse uansett hva barna selv opplever som mestring.

Temaheftet om natur og miljø (2006) skriver at naturopplevelser bidrar til lek, og de fleste informantene fremhevet leken ute som forebyggende i natur-og friluftsopplevelser, spesielt for små barn i vanskelige livssituasjoner.

“For disse barna er det viktig å finne rom. Rom for fantasi, rom for å kunne glemme seg selv på en måte, rom for rett og slett mestre og for å finne sin plass”.

Det handler om lekens mulighet for å glemme seg bort og bare være tilstede i nuet. Dette er i samsvar med lekens egenverdi for barn og begrepet “flow” av Csikszentmihalyi (ref. i Lundhaug og Neegaard, 2014). Når barna er i flytsonen forsvinner de inn i lekens verden gjennom en dyp og konsentrert tilstedeværelse, noe som gjør at de for en stund kan glemme det som er vanskelig.

Alle informantene ser tydelig forskjell på barnas inne- og utelek. De fleste opplever at det er færre konflikter blant barna ute enn inne, men på den andre siden påpekes det likevel at konfliktene er tilstede, men konflikthåndtering løses på en fredeligere måte i uteleken. Barna har friskere mot og større rom til å løse dem i.

”Det positive med færre konflikter ute, er at barna gjerne slipper å takle konflikter i barnehagen på samme måte som de kanskje må hjemme” .

Barnehagen blir da et sted hvor barna kan slappe av og senke skuldrene. Samtidig som barnehagen gir tid og rom for å tenke på andre ting og mulighet til å leke ut det de har opplevd hjemme. Leken kan da være en form for terapi.

En annen informant delte erfaringer med et barn som hadde utagerende atferd, i forhold til konflikter som oppsto i lek i barnehagen. Dette barnet havnet ofte i konflikter inne i leken gjennom sin voldsomme måte å utfolde seg på. Dette var en ødeleggende faktor for leken og de andre barna. Leken ble brått avbrutt og det endte med både vondter og tårer. I leken ute var det annerledes og barna var mer på lag med hverandre. Det var mer rom for barnets voldsomme utfoldelse og barnets væremåte ble en naturlig del av leken.

På den andre siden mener noen av informantene at barna som ofte havner i konflikter inne er de som har oftere behov for kroppslig utfoldelse i leken og dermed trives best ute.

”For barna i vanskelige livssituasjoner opplever jeg en tydelig forskjell på deres inne og ute lek. Inne oppstår det flest konflikter. Jeg har erfart at noen av disse barna har vært gode motorisk og behov for fysisk aktivitet og utfoldelse, og dermed likt seg best ute ”

Det begrunner flere av informantene med at rommet er mye trangere inne og dermed ikke tilrettelagt på samme måte for fysisk utfoldelse. I tillegg gir ikke innerommet den samme invitasjonen til fantasi og kreativitet hos barn i forhold til hva naturen stimulerer til.

Uteleken stimulerer barns fantasi og kreativitet i mye større grad enn leken inne, slik det også påpekes i Temaheftet om natur og miljø (Kunnskapsdepartementet 2006). Ofte har innerommet satte leketøy i et begrenset antall som inviterer til en bestemt lek og som ofte utgjør konflikter.

Flere av informantene fremhevet videre risikoleken som psykisk forebyggende og så på den som viktig fordi den kan legge et grunnlag for å takle livet.

”Risikolek er kjempe viktig for å takle livet. Dersom du hele tiden som voksen skal beskytte barna, kommer de til å streve seinere i livet. Barna skal bli utfordret på alle mulige måter. I barnehagen må vi skape robuste barn”.

Da blir risikoleken en gylden mulighet til å gi barna utfordringer på ulike områder. I følge Lundhaug og Neegaard (2014) er det gjennom den kroppslige leken at barna får erfaring med risiko og mestring. I følge informantene er det nettopp i naturen det inviteres til kroppslig utfoldelse og risikolek. Da ser vi at den kroppslige og risikofylte leken bidrar til å gi barn mestringsopplevelser og erfaringer som kan være både forebyggende og helsefremmende for deres psykiske helse. På denne måten blir Merleau-Pontys (ref. i Løken, 2003) teori sentral. Barna er tilstede i verden med sin levende kropp, og det er gjennom kroppen de opplever mestringen og lærer seg å håndtere risiko.

Vi ser at informantenes svar om hvilke effekter natur- og friluftsoopplevelser, risikolek og mestring har på små barns psykiske helse, samsvarer med Sjongs (1992) tre faktorer som påvirker natur- og friluftsoopplevelsen og fire helsemessige effekter ved å oppholde seg i naturen og utøve friluftsliv (ref. i Nordisk ministerråd, 2009). Dette samsvarer også med undersøkelser som Regjeringen viser til om at lek, opphold og ferdsel i natur har en stor betydning for barns utvikling (Klima og miljødepartementet, 2016, s 16). Regjeringen påpeker også hvor betydningsfullt det er for barn som i liten grad får natur-og friluftsoopplevelser på fritiden, får gode opplevelser og følelse av mestring i naturen i barnehagen. Barnehagen blir derfor en viktig rekurreringsinstans til friluftsliv som kan gi positive og helsefremmende aktiviteter og sikre gode natur- og friluftsvaner hos små barn (Klima- og miljødepartementet, 2016, s.76).

5.5 Omsorgspersonene i barnehagen og deres betydning for små barns psykiske helse

Alle informantene la vekt på tilknytning og tilhørighet til barnehagen som grunnleggende i arbeidet for å være psykisk forebyggende og helsefremmende. Den trygge tilknytningen må altså legges til grunn før man kan snakke om hvilken betydning natur-og friluftsoopplevelser har for små barn i vanskelige livssituasjoner, og deres psykiske helse. Alle informantene

vektla voksenrollen som avgjørende for å sikre en positiv utvikling. To av informantene uttrykte det på denne måten.

“En trygg og god voksen-barn relasjon har alt å si under slike forhold. Man klarer ikke skape god psykisk helse eller drive forebyggende arbeid dersom man ikke har relasjonen til grunn. Det er viktig at disse barna blir tatt godt vare på og får mye omsorg”.

“Først og fremst kommer tilknytningen. Det er viktig å være en trygg voksen for barna - å være en trygg havn. Det hjelper ikke å ta barna med på tur og tenke at det er bra, dersom ikke den trygge tilknytningen er lagt til grunn. Uansett er det positivt å bruke naturen og ta med barna på tur for å skape og etablere denne trygge tilknytningen. Det er viktig å ta barna som trenger det mest bort fra støyet som ofte oppstår i barnehagen. Det blir derfor viktig å gi barn natur-og friluftsopplevelser ”.

Med utgangspunkt i Broberg m.fl. (2016, s.34) sin definisjon på tilknytning handler det om at små barn har behov for trygge relasjoner i utsatte situasjoner og at de samtidig skal ha mulighet til å utforske verden under trygge rammer. Altså, da har omsorgspersonene ansvar for å være en trygg base for barnet, noe som er den mest sentrale faktoren i tilknytningsteorien (Broberg, m.fl., 2016, s.43).

“En trygg og god voksen barn relasjon er en base for videre utforskning og dermed utvikling. Når man har en trygg tilknytning til en voksen, er det en base for å utforske verden videre”.

Det blir derfor en selvfølge at tilknytning må legges til grunn før man fokuserer på andre områder som kan påvirke den psykiske helsen. Små barn har behov for flere omsorgspersoner i livet, men spesielt for barna som mangler en trygg tilknytning hjemme. Alle informantene fremhevet voksenrollene i barnehagen som viktige omsorgspersoner for å sikre at barna som har det vanskelig både blir sett, hørt og ivaretatt.

“Barn i vanskelige livssituasjoner er alltid på vakt, de senser og uttrykker mye. De har blikket med seg og er ofte var. Da må vi skape trygge og gode rammer i form av at jeg ser deg og er her for deg”.

“En trygg og god voksen-barn relasjon under slike forhold betyr alt. Barna er avhengig av oss voksne. De verken evner eller mestrer livet uten oss. Det er jo det som er så trist når det er voksne som har dette ansvaret, men ikke evner å ta det”.

Informantenes svar kan knyttes til Sarah Hrdy (1999 ref. i Broberg, m.fl., 2016, s.60) og hennes beskrivelse av det utvidede foreldreskapet. De voksne i barnehagen inngår som en del av barnets trygge tilknytning til andre omsorgspersoner enn sine foreldre. Videre påpeker informantene at det blir viktig å alltid være tilstede og tett på som voksen.

“Aller mest trenger barn som har det vanskelig å vite at det har noen som ser deg. Det skal veldig lite til før et barn som har det vanskelig klarer seg videre. Vi i barnehagen har så utrolig makt til å påvirke dette”.

“Selvfølgelig er det viktig med den trygge tilknytningen hjemmefra også, men dessverre er det ikke alle som får det. Derfor blir andre omsorgspersoner viktig, spesielt da barnehagen som skal bidra med dette for å gi dem tryggheten og selvtilliten de trenger videre. Da blir barna mer robust til å mestre livet”.

Slik sett blir det sentralt å se informantenes svar i relevans til begrepet den signifikante andre. I deres besvarelse vektlegges det at barnehagen har en viktig rolle i barns sosialiseringssprosess for å sikre en trygg oppbygging av barnets selv og forståelse av verden (Levin og Trost, 1996, s.46).

“Barn er lojale mot sine foreldre, og da er det så sårt og vondt at det er noen barn som opplever at det ikke blir som burde ha blitt, at de blir fulgt opp. Vi voksne skal være veivisere og forsørgere. Det er det ikke alle barn som opplever. Det å da ha en trygg voksen i barnehagen, kan være en god hjelp i disse situasjonene. Bare å være

der for det barnet, for eksempel når du tar i mot det og viser at du er glad for å se det, kan ha alt å si. På samme måte som du lett kan bikke det”.

Som den signifikante andre skal de voksne i barnehagen vise at de både bryr seg og lytter til barnet. I følge informantene handler det om å være 100% tilstede til enhver tid. I barnehagen blir pedagogen og de andre voksne dermed den signifikante andre for barnet og i denne sammenheng blir det avgjørende for hvordan den voksne møter hvert enkelt barn.

Måten barnas behov og følelser blir møtt på påvirker utviklingen av deres selvbilde og selvfølelse, som er en del av den psykiske helsen. En av informantene trakk da inn viktigheten av å sette psykisk helse i en ramme med kunnskap og barnehagens sentrale rolle i forhold til å vite hva begrepet betyr i møte med barn.

“Fokuset på psykisk helse i barnehagen handler om å forstå barna og se barna som subjekt. Barna viser oss vei. Det handler om å bygge den psykiske helsen nedenfra og opp”.

Informantene vektla også at det dreier seg om å se på psykisk helse som en del av barns helhetlige utvikling. For å sikre denne utviklingen la de vekt på at de voksne i barnehagen kan være psykisk forebyggende og helsefremmende gjennom å ha fokus på å la barna få medvirke og gi dem mestringsopplevelser i naturen. Medvirkning og mestringsopplevelser blir da to grunnleggende faktorer som tydeliggjør hvilke påvirkningskraft de har på barnets psykiske helse. Medvirkning kan i følge informantene påvirke barnas psykiske helse positivt i den grad at deres meninger blir tatt på alvor og får muligheten til å påvirke sin hverdag.

“Når barns meninger blir tatt på alvor og får medbestemmelse i sin barnehagehverdag, da lærer barna at de er agenter i eget liv og kan påvirke virkeligheten og samfunnet”.

Dette kan sees i sammenheng med Berit Baes (2016) grunnleggende syn på barn som handler om medvirkning og å se alle barn som subjekt. Hun poengterer at dersom man legger til rette for medvirkning i barnehagen, og behandler barn som medmennesker og

respekt for deres opplevelsesverden vil det styrke barnets selvfølelse og selvbylde, og da den psykiske helsen.

”Det å få medvirke, få lov å bestemme, få ta avgjørelser og det å være en del av et demokrati og et fellesskap er avgjørende for senere”.

Alle informantene fremhever at subjektivering og sosialiseringen står sentralt. De fremhever også at voksne ikke alltid skal være så dominerende og at alle barna skal føle seg hørt og få mulighet til å ytre seg. Særlig barna som er ekstra sårbare og de barna som ofte blir “NEI!” barna med negativt fokus.

”Det at vi gir dem gleden av at de føler seg som viktige medborgere fører til robusthet, raushet og klokskap”.

Det handler da rett og slett om å respektere barns rett til å ytre seg. I barnehagen skal barna være en del av et demokratisk fellesskap og da skal alle barn ha rett til ytringsfrihet (Barne- og likestillingsdepartementet, 2004, s.13). Dette barnesynet handler ifølge Bae (2016) om at omsorgspersonene i barnehagen skal møte alle barn som fullverdige individ fra sitt unike ståsted.

Ved å følge denne tenkningen, selv når små barn viser motstand, kan dette knyttes til flere av informantenes erfaring med at barnets livssituasjon påvirker barnets atferd i barnehagen.

”Det er ofte en sirkel på hvordan disse barna forholder seg til de voksne og andre barn i barnehagen. De hevder seg på ulike måter, tar ting fra andre, tar ikke imot beskjeder, har en utagerende atferd, tester grenser. Dette er et signal fra barna om at de ønsker at du skal bruke ekstra tid på dem. Det er alltid en grunn for et barns atferd. Og er det endring i atferden, er det et lite rop om hjelp eller oppmerksomhet, uansett om det er store eller små ting som ligger bak”.

En annen informant trakk igjen inn erfaringer med barnet av foreldre med psykiske lidelser og rusproblemer, hvor det var tydelig at barnets vanskelige livssituasjon påvirket barnets atferd i barnehagen.

“Siden relasjonene til foreldrene var utrygg, testet barnet ofte relasjonene til de voksne i barnehagen. Barnet utfordret de voksne for å undersøke hvor langt barnet kunne gå for å fortsatt være med i denne relasjonen. Barnet fikk lov til å strekke oss som det ville. Barnet ville beskytte seg selv for å ikke bli likt. For dersom en voksen liker meg, liker jeg deg og da forsvinner du. Da må jeg være så forferdelig at du ikke liker meg, slik at vi aldri blir venner og da kommer jeg heller ikke til å savne deg. Barnet brukte dette som beskyttelse for ikke å bli såret. Det var egentlig denne basen som var garanti for barnets livskvalitet og avgjørende for barnets psykiske helse”.

Informanten påpekte at etter noen dager med testing av de voksne, var ikke barnet like redd og usikker. Her blir det da relevant å belyse hvor viktig det er at omsorgspersonene i barnehagen må være bevisst i sin fremtreden med barn. Det gjelder å møte og anerkjenne barnets følelser og behov slik at selvfølelsen styrkes og den psykiske helsen ivaretas. Ved at de voksne i barnehagen tillot at barnet testet relasjonene i barnehagen, bidro det til å stryke barnets trygghet i barnehagen. Informanten mente at det var avgjørende for barnets psykiske helse og utvikling. Broberg m.fl. (2016) skriver at gode samspillsituasjoner er avgjørende for å sikre barns utvikling og sett i barnehagesammenheng ble derfor pedagogene til dette barnet viktige omsorgspersoner over langt tid.

Videre legger informantene vekt på voksenrollen i barnehagen som psykisk forebyggende og helsefremmende gjennom å gi barn mestringsopplevelser. Det mener de vil skape robuste barn som skal mestre livet. Barnehagen blir da en viktig arena hvor de kan lære dette.

“Barnehagen må være et sted hvor barna har trygge voksne rundt seg, og et sted hvor de får oppleve mestring i det daglige. Fokuset må være at voksne skal være gode støttespillere og gode rollemodeller”.

Informanten som beskrev de fire mestringsopplevelsene trakk også inn voksenrollens betydning i de ulike mestringsopplevelsene for å ivareta små barns psykiske helse. I den sosiale mestringsopplevelsen og direkte naturopplevelsen la informanten vekt på at den voksne har et ansvar for å se og observere barnas sosiale samspill i naturen. Når det gjelder opplevelsen ved bruk av utstyr, la informanten vekt på å være en støttende og veiledende rollemodell. Dette kan relateres til Lev Vygotskijs teori om den proksimale utviklingszone, den sonen hvor barnet mestrer og lærer noe ved hjelp og støtte fra en annen (Askland og Sataøen, 2013, s.200-201). I tillegg blir Jerome Bruners teori om støttende stillas sentral i forhold til den voksne som støttende rollemodell. Barnet får støtte av en voksen i barnehagen til å gjennomføre en oppgave de ikke hadde klart på egenhånd (Askland og Sataøen, 2013, s. 208). I opplevelsen av risikomestring la informanten vekt på viktigheten av at den voksne legger makten hos barnet og gjør barnet trygg på at det er barnet som skal være ekspert på sine avgjørelser, spesielt i farefulle situasjoner. Barna skal lære å lytte til egen kropp og den voksne skal bekrefte barnets valg.

Til slutt la informantene også vekt på fysisk aktivitet som psykisk forebyggende og helsefremmende.

“Barn skal få oppleve glede av å være i bevegelse, mestre ulike fysiske aktiviteter og få erfaring med ulike måter å bruke kroppen på. Dette skal skje både inne og ute, men spesielt ute fordi der har man større variasjon og ulikt underlag”.

Vi har som tidligere nevnt valgt å rette fokuset mot naturopplevelser fremfor fysisk aktivitet, men det har likevel en sammenheng da naturopplevelser svært ofte innebærer fysisk aktivitet, noe studier viser kan være forebyggende for utvikling av depresjon (Zahl m.fl., 2017). For best mulig å legge til rette for at barn i barnehagen skal få oppleve glede med bevegelse må de voksne bruke naturen til lek og som aktivitetsmiljø. I naturen er opplevelsesaspektet alltid i fokus og det stilles ikke krav til kompetanse og prestasjon (Nordisk ministerråd, 2009, s.18-20), noe som er et viktig argument for hvorfor natur-og friluftsliv har positiv innvirkning på barns helse (Brügge, m.fl. 2002, s.187). Da kan naturen dermed bidra til at barna utvikler seg til å bli tenkende, frie og selvstendige individer (Rousseau, ref. i. Brügge m.fl. s. 187). På denne måten kan de voksne spille en viktig rolle i

barnehagens arbeid for å ivareta små barns psykiske helse og drive et psykisk forebyggende og helsefremmende arbeid.

6.0 Konklusjon

For å presentere hvordan problemstillingene våre er belyst vil vi med utgangspunkt i svar og drøfting av funn se det i en sammenheng med Holtes (2016) syv grunnleggende psykiske helserettigheter. Vi ser at informantenes svar om barnehagens arbeid for å være psykisk forebyggende og helsefremmende for små barn i vanskelige livssituasjoner, samsvarer med hva Holte (2016) mener er avgjørende for å utvikle god psykisk helse, og da hvordan omsorgspersonene i barnehagen kan ivareta små barns psykiske helse.

Den første psykiske helserettigheten handler om følelsen av identitet og selvrespekt. Barnehagen skal gjennom sitt arbeid møte alle barn som subjekt, slik at det styrker hver enkeltes selvfølelse og selvtillit. Dette blir ekstra viktig for de barna som mangler tilstrekkelig omsorg hjemme. Det er viktig at disse barna lærer å bli eksperter på eget liv og føler seg god nok akkurat som de er. Barnehagen blir da en arena som skaper mening i barns liv, som er Holtes (2016) neste psykiske helserettighet. Barna er en del av noe større enn seg selv i barnehagen og gjennom å knytte relasjoner med andre barn og voksne, skaper det en gjensidig følelse av at man er avhengig av hverandre og betyr noe, noe som igjen kan spille en viktig rolle for barna med et utryggere utgangspunkt.

Videre legger Holte (2016) vekt på følelsen av mestring for å styrke og ivareta den psykiske helsen. Det blir derfor viktig at barnehagen legger til rette for at barn opplever mestring i hverdagen. Får barna i vanskelige livssituasjoner opplevelser og erfaringer med at de mestrer og duger til noe i barnehagen, vil det bidra til deres livsmestring og styrke deres møte med utfordringer. Tilhørighet er også en grunnleggende psykisk helserettighet. I barnehagen må altså tilknytning og tilhørighet legges til grunn i arbeidet. Det er viktig for Holte at man skal føle at man hører til et sted. For små barn i vanskelige livssituasjoner blir barnehagen et trygt sted å føle tilhørighet til og omsorgspersonene her blir deres trygghet i livet, noe som samsvarer med Holtes (2016) femte grunnleggende psykiske helserettighet, trygghet. Barnehagen skal være en trygg base for alle barn. Omsorgspersonene, som den

signifikante andre i barnehagen, skal bidra til at små barn i vanskelige livssituasjoner føler seg ivaretatt. Denne trygge tilknytningen blir da grunnlaget for å sikre barns utvikling av en god psykisk helse, fordi barna da har en trygg base å forholde seg til i sin utforskning av verden.

Videre legger Holte (2016) vekt på at for en god psykisk helse er det grunnleggende at man opplever følelsen av deltakelse og involvering. I barnehagesammenheng blir det relevant å trekke inn medvirkningsbegrepet. Forskriften om rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver (Kunnskapsdepartementet, 2017) vektlegger at barn i barnehagen skal ha rett til å medvirke i sin hverdag. Dette ser vi kan bidra til å styrke og ivareta alle barns psykiske helse og omsorgspersonene i barnehagen har her et ansvar for å legge til rette for dette. For små barn som lever i vanskelige livssituasjoner blir det spesielt viktig å gi dem følelsen av å bli tatt på alvor og få mulighet til å påvirke.

Holtes (2016) siste grunnleggende psykiske helserettighet legger vekt på at alle skal ha følelsen av felleskap. Barnehagen som sosialiseringarena består av et demokratisk fellesskap som skal gi barn følelsen av ytringsfrihet. For små barn i vanskelige livssituasjoner blir det helt avgjørende at de har følelsen av at de kan til enhver tid dele sine tanker, følelser og erfaringer med omsorgspersonene og de andre barna i barnehagen. Det er viktig at disse barna får følelsen av at noen bryr seg og passer på dem, samtidig som barnehagen kan være et trygt avlastningssted som består av et fellesskap som gir rom for mye glede, frihet og lek sammen med andre barn.

Hvordan kan da natur-og friluftsopplevelser i barnehagen være psykisk forebyggende og helsefremmende for små barn i vanskelige livssituasjoner?, og hvordan kan de ses i sammenheng med Holtes (2016) syv grunnleggende psykiske helserettigheter?

Vi ser at barnehagen kan benytte seg av natur og friluftsliv i sitt arbeid for å være psykisk forebyggende og helsefremmende for små barn i vanskelige livssituasjoner, og dette arbeidet kan knyttes til Holtes (2016) fem veier å følge for å oppnå god psykisk helse. Vi mennesker kommer i kontakt med vår opprinnelige livsform når vi oppholder oss i naturen, dermed kan natur-og friluftsopplevelser og dens egenverdi i barnehagen skape mening i livet

til et barn. Natur- og friluftsopplevelser for små barn handler om å oppleve bevegelsesglede, kroppslig utfoldelse, mestring og utfordringer. Dette skjer som oftest gjennom lek, særlig risikoleken. Alt dette har stor betydning for alle barn, men blir ekstra viktig for små barn i vanskelige livssituasjoner, siden mange av disse barna ofte har mangel på slike opplevelser hjemme. Naturen blir også et avlastningssted for disse barna, et sted hvor de kan flykte til, bort fra det vanskelige og til rommet preget av fantasi, stillhet og ro. For små barn i vanskelige livssituasjoner kan det ses i sammenheng med Holtes (2016) vei om å være aktiv og gjøre noe man trives med. Siden natur - og friluftsopplevelser inviterer til kroppslig utfoldelse, lek og mestring vil det gi disse barna glede og en frihet som de gjerne har ekstra behov for.

Barna blir også en del av noe større enn seg selv i naturen, der de kan oppleve et sosialt felleskap med andre barn og voksne. Naturen setter ingen rammer for hvordan den kan benyttes, noe som gjør at alle barn kan møte utfordringer og oppleve mestring ut i fra sitt unike ståsted. Det gjør at barna blir kjent med seg selv og sin identitet, lærer om sine egne og andres grenser og da forstår sin rett til kunne påvirke egne opplevelser. Dette ser vi i sammenheng med to andre av Holtes (2016) veier som handler om å fortsette å lære og å ha en oppmerksom tilstedeværelse i livet. Disse veiene kan knyttes til verdien av natur- og friluftsopplevelser. Når man oppholder seg i naturen er man mer tilstede i øyeblikket. Omsorgspersonene i barnehagen føler at de er mer tilstede, oppmerksom og tilgjengelig for barna i naturen, noe som igjen gjør det lettere for dem å både støtte, følge opp og observere de barna som preges av en vanskelig livssituasjon. Naturen har også en lavere terskel for å åpne seg til å dele både vonde og gode tanker, følelser, opplevelser og erfaringer. Ved at de voksne gir av sin tid til disse barna oppfylles den siste veien til Holte.

I følge Holte (2016) driver barnehagen et psykisk helsefremmende arbeid dersom de ivaretar hans syv psykiske helserettigheter. Vi ser da at dersom omsorgspersonene i barnehagen gir barna natur- og friluftsopplevelser kan det være en måte å fremme dette arbeidet på. Det kan bidra til å styrke og ivareta små barn i vanskelige livssituasjoners psykiske helse slik at de får en tryggere tilnærming til verden. Barnehagen blir da en psykisk forebyggende og helsefremmende arena, og omsorgspersonene har en avgjørende rolle for å ivareta små barns psykiske helse.

7.0 Avslutning

I denne oppgaven har vi gjennomført en studie om små barns psykiske helse og deres utbytte av natur- og friluftsopplevelser, med hovedfokus på små barn i vanskelige livssituasjoner. Vi har brukt erfarne informanter fra praksisfeltet for å samle inn menneskelige erfaringer og refleksjoner, kunnskaper og holdninger om hvordan arbeidet i barnehagen kan være psykiske forebyggende og helsefremmende. Resultatene våre stemmer godt overens med både teorigrunnlaget og dokumentert forskning, der i blant forskning av Bratman m.fl. (2015), Wichstrøm m.fl. (2011), Mayer m.fl. (2009) og Nordisk ministerråd (2009). Det skaper derfor et troverdig og gyldig resultat som sier at natur- og friluftsopplevelser har en psykisk forebyggende og helsefremmende effekt for små barns psykiske helse.

På grunn av oppgavens metodevalg og begrensede omfang, gir ikke resultatene våre mulighet til å generalisere at natur- og friluftsopplevelser i barnehagen har en psykisk forebyggende og helsefremmende effekt, særlig for små barn i vanskelige livssituasjoner. Selv om det finnes mye forskning på store deler av oppgavens tema var det likevel en utfordring å finne konkret forskning på små barn i vanskelige livssituasjoner kombinert med deres utbytte av natur- og friluftsopplevelser, og betydningen dette har på disse barnas psykiske helse. Vi har likevel oppnådd en bredere forståelse og nyansert kunnskap om tema.

Resultatene våre viser at natur- og friluftsopplevelser for små barn i vanskelige livssituasjoner kan ha en psykisk forebyggende og helsefremmende effekt. Derfor håper vi at barnehagene øker sin bevissthet i dette arbeidet for å ivareta alle barns psykisk helse, særlig de barna som har en større risiko for å utvikle psykiske lidelser. Vi ønsker også at flere ser verdien av natur- og friluftsopplevelser og barnehagen som en av landets viktigste ressurs til å drive psykisk forebyggende og helsefremmende arbeid. Vi håper at vår studie vil bidra med ny kunnskap som kan kvalitetssikre arbeidet i barnehagen innenfor dette området.

Litteratur

Askland, L., & Sataøen, O, S. (2013). *Utviklingspsykologiske perspektiv på barns oppvekst* (3 utg.). Oslo: Gyldendal akademisk

Bae, B. (2016, 08.juli). Å se barn som subjekt - noen konsekvenser for pedagogisk arbeid i barnehage. Hentet fra:

<https://www.regjeringen.no/no/tema/familie-og-barn/barnehager/artikler/a-se-barn-som-subjekt---noen-konsekvenser/id440489/>

Barne- og likestillingsdepartementet. (2004). *FNs konvensjon om barnets rettigheter*. (2003). Hentet fra:

https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/bfd/bro/2004/0004/ddd/pdf/v/178931-fns_barnekonvensjon.pdf

Bergsland, D. M., & Jæger, H. (2016) (Red.), *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen*. Oslo: Cappelen Damm

Borge, A. I. H. (2003). *Resiliens. Risiko og sunn utvikling* (2.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Bratman, N. G., Daily, C. G., Levy, J. B., & Gross, J. J. (2015).

The benefit of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning* Volume 138, s. 41-50. Hentet fra:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204615000286>

Broberg, M., Hagström, B., & Broberg, A. (2016). *Tilknytning i barnehagen. Hva betyr trygghet for lek og læring?*. Oslo: Cappelen Damm

Brügge, B., Glantz, M., & Sandell, K. (2002). *Friluftslivets pedagogik. För kunskap, känsla och livskvalitet*. Stockholm: Liber AB

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (5.utg.). Oslo: Gyldendal akademisk

Helse- og omsorgsdepartementet, brosjyre og veiledning. (2003). *Regjeringens strategiplan for barn og unges psykiske helse ... sammen om psykisk helse ...* Hentet fra:
<https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/hd/bro/2003/0004/ddd/pdfv/187063-s.pdf>

Holte, A. (2016, 07.juli). *De syv psykiske helserettighetene*. Hentet fra:
<https://www.psykologforeningen.no/publikum/velkommen-til-psykologhjelp/de-syv-psykiske-helserettighetene>

Holte, A. (2016-2017). Om Arne Holte. Hentet fra: <https://arneholte.no>

Holte, A. (2016, 18.juni). Sats bredt på psykisk helse i barnehagen og skolen! Hentet fra:
<https://psykologisk.no/2016/06/sats-bredt-pa-psykisk-helse-i-barnehage-og-skole/>

Killén, K. (2009). *Sveket I: Barn i risiko- og omsorgssviktssituasjoner* (4.utg.). Oslo:
Kommuneforlaget

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

Kunnskapsdepartementet. (2017) *Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Oslo: Kunnskapsdepartementet. Hentet fra:
<https://lovdata.no/static/lovtidend/ltavd1/2017/sf-20170424-0487.pdf>

Kunnskapsdepartementet. (2006) *TEMAHEFTE om natur og miljø*. Oslo:
Kunnskapsdepartementet. Hentet fra:
https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/kd/red/2006/0107/ddd/pdfv/290161-temahefte_om_natur_og_miljo.pdf

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2017). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk

Kvillo, Ø. (2015). *Barn i risiko. Skadelige omsorgssituasjoner* (2. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk

Levin, I., & Trost, J. (1996). *Å forstå hverdagen: med et symbolsk interaksjonistisk perspektiv*. [Nasjonalbiblioteket]. Hentet fra:
<http://www.nb.no/nbsok/nb/27f1dc51208e0bee0d87f0869e411242.nbdigital?lang=no#47>

Lundhaug, T., & Neegaard, R. H. (2014). *Friluftsliv og uteliv i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm

Løkken, G. (2013). Bevegelse er meningen. I E. B. H. Sandseter., T. L. Hagen., & T. Moser. (Red.), *Barnas barnehage 3, Kroppslighet i barnehagen. Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. (2. utg.). (s. 43-52) Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Mayer, S. F., Frantz, M. C., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why Is Nature Beneficial? The Role of Connectedness to Nature. *Environment and Behavior Volume 41 (5)*, s. 607-643. Hentet fra:
<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0013916508319745>

Nordisk ministerråd. (2009). Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse: Rapport fra det nordiske miljøprosjektet «Friluftsliv og psykisk helse» (TemaNord 2009:545). Hentet fra:
<https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/md/vedlegg/rapporter/t-1474.pdf>

Norsk senter for forskningsdata. (2017). Sentrale begreper. Hentet fra:
http://www.nsd.uib.no/personvernombud/hjelp/sentrale_begreper.html

Ohm, M. (2003). *Barns mestringsopplevelser*. Hovedoppgave i praktisk pedagogikk.
Universitetet i Bergen og Høgskolen i Bergen

Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding.
ANNALS of THE NEW YORK ACADEMY OF SCIENCES, 1094, 1-12. doi:
10.1196/annals.1376.002. Hentet fra:
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1196/annals.1376.002/epdf>

Sagberg, S. (2016). Vitenskapsteori for bachelorstudenter. I M. D, Bergsland, & H, Jæger
(Red.), *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen* (s.25-50). Oslo: Cappelen
Damm

Wichstrøm, L., Berg-Nielsen, S. T., Angold, A., Egger, L. H., Solheim, E., & Sveen, H. T.
(2011). Prevalence of psychiatric disorders in preschoolers. *Journal of Child
Psychology and Psychiatry*, Volume 53, (6), s. 695–705. Hentet fra:
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1469-7610.2011.02514.x/full>

World Health Organization. (2014, august). Mental health: a state of well-being. Hentet
fra: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

Zahl, T., Steinsbekk, S., & Wichstrøm, L. (2017). Physical Activity, Sedentary Behavior, and
Symptoms of Major Depression in Middle Childhood. *PEDIATRICS*, Volume 139 (2), s.
1-9. Hentet fra:
<http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/early/2017/01/05/peds.2016-1711.full.pdf>

Vedlegg 1

Intervjuguide til bacheloroppgave barnehagelærerutdanningen med fordypning i natur, helse og bevegelse.

Tittel på oppgaven:

Natur- og friluftsopplevelses betydning for små barns psykiske helse

En kvalitativ studie om psykisk forebyggende og helsefremmende arbeid i barnehagen for små barn i vanskelige livssituasjoner

Problemstilling:

På hvilken måte kan natur- og friluftsopplevelser i barnehagen være psykisk forebyggende og helsefremmende for små barn i vanskelige livssituasjoner?

Hvordan kan omsorgspersonene i barnehagen ivareta små barns psykiske helse?

SPØRSMÅL 1.

Hvilken utdanning har du?

Hvor lenge har du jobbet i barnehage eller med arbeid knyttet til barn?

SPØRSMÅL 2.

Nytt punkt i den nye rammeplanen om barns livsmestring og helse.

Hva legger du i at barnehagen skal være en helsefremmende og forebyggende arena?

SPØRSMÅL 3.

Hva legger du i begrepet livsmestring?

SPØRSMÅL 4.

Kan du si noe om dine erfaringer med barn som har hatt det vanskelig hjemme på ulike områder?

Hvis ja - hvordan har barna uttrykt dette i barnehagen?

På hvilken måte har du som voksen/pedagog lagt til rette for at et barn i en vanskelig livssituasjon blir sett og fulgt opp? (praksisfortelling?)

SPØRSMÅL 5.

Hvilken betydning mener du natur og friluftsopplevelser i barnehagen kan ha for barn som lever i vanskelige livssituasjoner?

SPØRSMÅL 6.

Hva legger du i begrepet psykisk helse?

SPØRSMÅL 7.

Hvordan mener du at natur- og friluftsopplevelser kan ha en forebyggende effekt på barns psykiske helse?

Spørsmål 8.

I forhold til medvirkningsbegrepet. Hvordan mener du barns medvirkning kan påvirke deres psykiske helse?

SPØRSMÅL 9.

Hvilke betydning har en trygg og god voksen-barn relasjon under slike forhold?

SPØRSMÅL 10.

Hva legger du i barns mestringsopplevelser ute i natur og friluft?