



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Naturopplevelses betydning for barns psykiske helse

The significance of experiences in nature and the outdoor
environment upon children's mental health

Kandidatnummer 104, 151, 284

BLUBACH 2018/2019

Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett

Institutt for idrett, kosthald og naturfag

Barnehagelærerutdanning, natur, helse og bevegelse (NHB)

Veileder: Modgun Ohm

Innleveringsdato: 30.05.2019

Antall ord: 12049

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

Løvetannens bønn

Blås på meg barn!

*Fang mine stigende stjerner
og kikk på min gule sol
– som brenner i gressets grønne himmel –
med alle de undrende øyne.*

*La de små barn komme til meg
for de vet ikke hva ugress er*

- Harald Sverdrup

Forord

Vi vil gjerne rette en stor takk til alle som har vært en del av arbeidet med vår bacheloroppgave. Prosessen har vært tidkrevende og slitsom, men også spennende og lærerik. Gjennom arbeidet har vi fått kunnskap og nye perspektiv som vi vil ta med oss ut i arbeidslivet.

Først vi vil takke vår kjære veileder Modgun Ohm for god støtte, motiverende samtaler og kloke ord. Vi har fått gode veiledninger med konstruktive tilbakemeldinger og reflekterende spørsmål som har hjulpet oss videre i arbeidet. Vi setter stor pris på at hun alltid har vært tilgjengelig og stilt opp på kort varsel!

Videre vil rette en takk til informantene våre som ønsket å ta seg tid til å dele sine tanker, meninger og erfaringer med oss. Vi takker også de barnehagene som har tatt i mot oss med åpne dører. Uten dere hadde ikke denne oppgaven vært mulig.

Familie og venner har vært til god hjelp i denne perioden. Takk for gode råd, støtte og oppmuntring. Vi setter pris på at dere har holdt ut med oss og alltid stilt opp.

Sist, men ikke minst vil vi takke hverandre. Uten vårt gode samarbeid hadde ikke oppgaven blitt den samme. Vi har hatt gode diskusjoner, støttet hverandre og alltid vært åpen for alle sine tanker og meninger.

Tusen takk!

Bergen, 30.05.2019

Abstract

According to the *National Curriculum for kindergartens content and duties*, kindergarten must have a physical and mental preventative function for children (Kunnskapsdepartementet, 2017). As kindergarten staff we have a responsibility to follow up on this overall management document. The purpose of our thesis is to investigate the process of mental health protection and positive development in the kindergarten, and to examine whether kindergartens utilise nature for this purpose. A selection of Lundhaug & Neegaard, Drugli & Lekhal and Holtes models are presented as a theoretical basis. We have used a qualitative method where we have interviewed three kindergarten teachers and also observed two different kindergartens to give a basis for this research. We have worked from the problem statement: “How can positive experiences in nature contribute to protect the mental health of children in kindergarten?”. From the evidence it appears that the interviewees experiences correspond with the theoretical basis. All the informants are conscious of the positive effect nature has on both physical and mental health, but several of them think that it is easier to focus on physical health. Nature gives a large diversity of opportunities, challenges and contrasts. Our findings show thoughts and experiences into how children experience nature, adults’ attitudes, interactions in nature, competency and kindergarten as a preventative arena.

Innholdsfortegnelse

1.0 INNLEDNING	6
1.1 BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA OG PROBLEMSTILLING	7
1.2 AVGRENING OG BEGREPSAVKLARING	7
1.2.1 <i>Naturopplevelse</i>	8
1.2.2 <i>Psykisk helse og livsmestring</i>	8
1.2.3 <i>Forebygging av psykisk helse</i>	8
1.3 TIDLIGERE FORSKNING.....	9
1.4 OPPGAVENS OPPBYGNING	9
2.0 TEORIGRUNNLAG	10
2.1 NEEGAARD SIN FORSTÅELSE AV NATUR	10
2.2 LUNDHAUGS SYN PÅ RISIKOMESTRING	11
2.3 DRUGLI OG LEKHALS TEORI OM PSYKISK HELSE OG LIVSMESTRING.....	12
2.3.1 <i>Tilknytning</i>	13
2.3.2 <i>Samspill</i>	13
2.4 HOLTES SYN PÅ FOREBYGGING AV PSYKISK HELSE	14
3.0 METODE.....	15
3.1 VALG AV METODE	16
3.2 KVALITATIVT INTERVJU.....	16
3.3 PRAKSISFORTELLING.....	17
3.4 METODETRIANGULERING.....	17
3.5 GJENNOMFØRING AV INTERVJU OG PRAKSISFORTELLING	18
3.5.1 <i>Intervju</i>	18
3.5.2 <i>Praksisfortelling</i>	19
3.6 ETISKE HENSYN	20
3.7 METODEKRITIKK	21
4.0 PRESENTASJON AV DATA OG DRØFTING	22
4.1 NATUROPPLEVELSER.....	23
4.1.1 <i>Risikolek og risikomestring</i>	25
4.1.2 <i>Voksenrollen og holdninger i barnehagen</i>	26
4.2 PSYKISK HELSE OG LIVSMESTRING	28
4.2.1 <i>Tilknytning</i>	30
4.3 FOREBYGGING AV PSYKISK HELSE I BARNEHAGEN.....	32
4.4 DAGENS SAMFUNN	34
5.0 AVSLUTNING OG KONKLUSJON.....	35
6.0 LITTERATURLISTE	38
VEDLEGG	41
VEDLEGG 1: INTERVJUGUIDE.....	41
VEDLEGG 2: SAMTYKKEERKLÆRING.....	43
VEDLEGG 3: NSD SIN VURDERING.....	46

1.0 Innledning

Naturen er en *utrolig* kontrastfylt arena som byr på muligheter og utfordringer, ro og spenning. I barnehagen får barna kjennskap til naturen gjennom blant annet utelek og turer. Barna får mulighet til å utforske med hele kroppen, stimulere alle sansene, oppleve mestring og kjenne på ulike følelser. Naturen er et fristed som kan brukes som rekreasjon, hvor man kan komme seg litt bort fra hverdagens støy og stress. Både internasjonale og nasjonale dokumenter legger føringer for arbeid i barnehagen. FNs barnekonvensjon er en internasjonal avtale som nesten alle land i verden har signert. Den fastslår hvilke rettigheter barn skal ha og hvordan alle barn skal ha det (Barneombudet). I artikkel 3: “barnets beste” står det:

Partene skal sikre at de institusjoner og tjenester som har ansvaret for barns omsorg eller beskyttelse, retter seg etter de standarder som er fastsatt av de kompetente myndigheter, særlig med hensyn til sikkerhet, helse, personalets antall og kvalifikasjoner samt kvalifisert tilsyn (Barnekonvensjonen, 2003).

Barnehagepersonell er noen av de som har ansvar for nettopp omsorg og beskyttelse av barn. 91,8% av alle barn i 1-5 års alderen har plass i barnehage (ssb.no, 13.03.2019). Barn oppholder seg store deler av dagen i barnehagen og det er viktig at vi som barnehagelærere har kunnskap om psykisk helse og hvordan man kan arbeide for å styrke barns psykiske helse, eksempelvis gjennom forebyggende tiltak. Rammeplanen er et nasjonalt styringsdokument som alle norske barnehager skal følge og der står det:

“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. 11).

Rammeplanen slår altså fast at både den fysiske og den psykiske helsen skal fremmes i barnehagen og at barnehagen skal ha en forebyggende funksjon. Dette handler om at barn skal kunne takle motgang på en god måte, skape gode relasjoner, oppleve sosialt samspill og glede i

hverdagen. Stortingsmelding 19 sier også noe om hvordan barnehagen skal ha en forebyggende funksjon og påpeker at det er viktig å styrke psykisk helse, da: “Livsmestring er viktig sett i lys av kompleksiteten i samfunnet og andelen unge med psykiske plager og lidelser”

(Kunnskapsdepartementet, 2016, s. 41). Med dette i bakhodet har vi valgt å skrive om hvordan naturopplevelser kan brukes for å forebygge og styrke psykisk helse hos barn. De fleste barnehager er opptatt av å ha en sunn og aktiv barnehagehverdag, men er den psykiske helsen like mye i fokus?

1.1 Bakgrunn for valg av tema og problemstilling

Basert på egne opplevelser og observasjoner i praksis har vi sett fordelene naturen gir for både den fysiske, men ikke minst den psykiske helsen. Naturen gir større rom for utfoldelse, frihet og frilek. Vi har observert et mindre konfliktnivå blant barna, bedre samspill, glade barn og voksne når de får være ute i naturen. Gjennom observasjonene har vi også sett at barn med samarbeids- og relasjonsvansker har endret væremåte på en positiv måte ute. Eksempelvis fra å være konfliktsøkende inne, til å bli en som aktivt deltar i fellesskapet ute. Et annet eksempel er at vi har opplevd barn som har vært lite kontaktsøkende inne, virker tryggere og har oppsøkt både barn og personale ute. Vi ønsker å finne ut om barnehagene er bevisst på om naturopplevelser kan være med på å fremme den psykiske helsen hos barn og hvorvidt disse opplevelsene kan ha en forebyggende funksjon.

Som tredjeårsstudenter ved barnehagelærerutdanningen syntes vi det ikke har vært tilstrekkelig med fokus på dette temaet i undervisningen. Dette er også en av grunnene til at vi ønsker å finne mer ut om temaet. På bakgrunn av dette har vi formulert følgende problemstilling: *“Hvordan kan naturopplevelser være med på å forebygge den psykiske helsen til barnehagebarn?”*.

1.2 Avgrensning og begrepsavklaring

I dette underkapittelet vil vi avgrense oppgaven og definere begreper som er relevant for oppgaven vår. Vi har valgt å ha fokus på begrepene: *naturopplevelse, psykisk helse og*

forebygging. Dette for å gi en bakgrunnsforståelse for drøfting av problemstillingen videre i oppgaven.

1.2.1 Naturopplevelse

For å definere naturopplevelse vil vi først starte med å dele ordet i to. Natur vil si noe som er naturlig og ikke menneskeskapt (Neegaard, 2014). Opplevelser er noe man kan finne overalt, og man blir berørt både i kropp og sjel. Mange mener at det er i nettopp naturen de finner sine sterkeste opplevelser (Kunnskapsdepartementet, 2006). Det er viktig å huske på at alle har rett til sin egen opplevelse og som barnehagepersonell har vi mulighet til å skape gode rammer for naturopplevelser i barnehagen. I oppgaven vår vil vi trekke frem ulike perspektiver på natur og barns opplevelse av natur.

1.2.2 Psykisk helse og livsmestring

Psykisk helse er et viktig tema i dagens samfunn. Verdens Helseorganisasjon (WHO) definerer god psykisk helse som ”En tilstand av velvære der individet realiserer sine muligheter, kan håndtere livets normale stress, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra for samfunnet” (FHI, 2017). For oss som arbeider i barnehage, betyr dette at barnehagen bør legge til rette for at barn kan lære mekanismer for å takle medgang og motgang på en god måte. Barnehagepersonell har mulighet til å gi barna de ressursene de trenger for å kunne møte ulike utfordringer som kan komme senere i livet. I denne oppgaven har vi derfor hatt fokus på livsmestring, samspill og tilknytning. Vi mener dette er en forutsetning for god psykisk helse og et grunnlag som bør legges allerede i barnehagealder.

1.2.3 Forebygging av psykisk helse

Forebygging er et begrep som brukes om flere ulike temaer. Å forebygge psykisk helse handler om å minske antall nye tilfeller av sykdom, før de oppstår (Holte, 2016). I denne oppgaven vil vi se på hvordan naturopplevelser kan være med på å forebygge og styrke barns psykiske helse. Ved hjelp av relevant teori, informanter og observasjoner ønsker vi å belyse ulike perspektiv som kan gi svar på problemstillingen vår.

1.3 Tidligere forskning

Samfunnet bruker enormt mye ressurser og penger på å behandle psykisk helse, noe som kan reduseres ved å forebygge allerede i barnehagen (Holte, 2017). Etter å ha gjennomført søk i ulike databaser fant vi mye forskning om psykisk helse og naturens effekt, men lite informasjon om psykisk helse i forhold til naturopplevelser og barnehagebarn.

Fra et psykologisk perspektiv er det forsket på at naturen er viktig for den psykiske helsen. Per Espen Stoknes hevder at psykologifaget har ødelagt en del da det ser på psykisk helse og mennesket som en del og naturen som noe annet, mens vi er skapt for å være en del av naturen. Vi blir subjekt og objekt, altså dualisme, noe som er unaturlig for oss (Nickelsen, 2019). Videre sier han at psykologi handler i stor grad om ulike relasjoner; “Men det er én relasjon vi lett glemmer: den mellom kroppen vår og den store kroppen, naturen som omgir oss, som vi er en del av, som vi er i” (Nickelsen, 2019).

I rapporten ”naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse”, fra det nordiske miljøprosjektet “Friluftsliv og uteliv” står det skrevet at dagens mennesker ikke er tilpasset tilværelsen i det moderne samfunnet (Nordisk ministerråd, 2009). Dette grunnet en rask teknologisk og kulturell revolusjon som mennesker ikke helt klarer å henge med på. Videre trekkes det frem at det er mange fordeler ved å bruke natur og friluftsliv for å styrke den psykiske helsen, det er derimot lite fokus rettet mot barn. “De *naturbaserte* fritidsaktivitetene synes å ha den avgjort mest allsidig positive effekten når det gjelder psykisk helse” (Nordisk ministerråd, 2009). Av rapporten kommer det frem at barn er den gruppen som bruker utearealene mest og dette er noe man bør dra nytte av, da barnehagen ifølge Holte (2017) vil være en viktig arena for å forebygge psykisk helse. På bakgrunn av dette ønsker vi å belyse viktigheten naturen har for ikke bare voksnes psykiske helse, men også barns.

1.4 Oppgavens oppbygning

I oppgaven vil vi først presentere et teorigrunnlag som vi mener er relevant for problemstillingen vår. Vi har valgt å bruke metodetriangulering, med kvalitativt intervju av tre barnehagelærere og

observasjoner skrevet som praksisfortellinger fra to barnehager på Vestlandet. I drøftingsdelen presenterer vi empiri sett sammen med teorigrunnlaget og våre egne tolkninger. Vi runder av oppgaven med en avslutning og konklusjon.

2.0 Teorigrunnlag

I dette kapittelet vil vi presentere et utvalg teoretiske perspektiver på natur og psykisk helse, som vi finner relevant og interessant for å belyse problemstillingen vår. Vi vil også ta for oss begrepet forebygging, og hvordan man kan forebygge psykisk helse. Gjennom Lundhaug og Neegaard sine teorier definerer vi begrepet natur og hvordan barn opplever natur. For å få en forståelse av psykisk helse og livsmestring har vi brukt Drugli og Lekhal sine teoretiske perspektiv. Videre vil vi presentere Holte sine teorier om forebygging av psykisk helse knyttet opp mot barnehage.

2.1 Neegaard sin forståelse av natur

Neegaard (2014) definerer naturen som noe naturlig og ikke menneskeskapt. Det kan være større eller mindre områder som består av skog, sletter, fjell, strand og vann. Områder som er konstruerte av mennesker er ikke natur, det vil si områder med boliger, veier og landbruk. Natur kan betegnes som noe opprinnelig, altså at det «er der fra naturens side» eller «alltid har vært der» (Neegaard, 2014, s. 54). Begrepet natur kan diskuteres og vil gjerne defineres ulikt av hver enkelt bruker, hvor vi i denne oppgaven tar utgangspunkt i Neegaards definisjon. Dersom et område skal kalles natur bør det altså inneholde planter, busker og trær som ikke er foredlet, dyr og fugleliv, og et terreng som ikke er konstruert av menneske. For at barnehagelærere skal kunne gi barn muligheter for gode naturopplevelser, sanseopplevelser og førstehåndserfaringer, bør de bevisst velge naturområder med miljøer som ikke er menneskeskapt (Neegaard, 2014, s. 53-55).

Merleau-Ponty (1994) mener at barn er sin kropp, de lever i en kroppslig verden og bruker kroppen til å erfare, uttrykke og lære. Vi kan dermed tenke oss at det er slik barn opplever naturen (ref. i Lundhaug & Neegaard, 2014, s. 13). *Affordance* (Heft, 1988) beskriver relasjonen mellom barnet og omgivelsene. Det retter oppmerksomheten på hva barnet ser, funksjonen i miljøet, hva barnet tiltrekkes av og hva naturen har å tilby. Det barnet ser av muligheter i naturen

er avhengig av det enkelte barns erfaringer, fysiske, mentale og følelsesmessige utgangspunkt. Dette vil variere fra barn til barn, og alle vil kunne se ulike muligheter i et område. Det er viktig at barnehagelæreren finner et sted som er innbydende til flere ulike aktiviteter både til å bevege seg, søke risiko eller å slappe av. I det rolige friluftsliv handler affordance om tilknytningen eller tilstedeværelsen som barnet får i området det befinner seg i. Dette har i seg selv en egenverdi som kan bidra til å utvikle barnets forhold til natur, og til å kjenne på kontrastene mellom ro og aktivitet (Neegaard, 2014, s. 23).

Neegaard (2014) skriver om hvordan barnas utgangspunkt har noe å si for hvordan de møter naturen. Alle barn er ulike både fysisk og psykisk, og de vil derfor løse utfordringer på forskjellige måter ut ifra deres utgangspunkt. Hvis et barn er vokst opp i en familie hvor friluftsliv står sterkt, vil de ha helt andre erfaringer enn barn som ikke har noe kjennskap til det. Barn må bli stimulert og utfordret i naturen for å oppnå utvikling, dette gjelder både fysisk, men også psykisk. Et barns psyke vil ifølge Neegaard (2014) påvirke hvordan de møter naturen, eksempelvis vil et barn som er redd og passivt kanskje ikke se de samme mulighetene som et aktivt og undersøkende barn. Derfor sier han det er viktig at et barn føler seg trygg for å kunne slippe seg løs og teste sine egne grenser og evner. Med trygghet mener han at barnet blir sett, får støtte, hjelp og motivasjon ved behov. Barnas utgangspunkt vil være avgjørende for hvor stort behov barnet har for hjelp i ulike situasjoner, eksempelvis ved utforskning av naturen. Barnehagepersonell må alltid være bevisst på når de skal utfordre barn eller når de skal være en *trygg havn*. Med *trygg havn* menes det at barnet alltid har en voksen som de kan oppsøke og som viser støtte, trøst og oppmuntring (Neegaard, 2014, s. 16).

2.2 Lundhaugs syn på risikostyring

Naturen kan ha den egenskapen at barnet kan bli satt på fysiske, psykiske eller sanselige prøver. De kan eksempelvis oppleve situasjoner hvor det er en fare for å bli skadet. Risikostyring handler om evnen til å vurdere og takle slike farer, men også om å bygge personlig og sosial kompetanse. Barnas risikostyring foregår oftest i forbindelse med lek, hvor barna utforsker egne grenser. Ved at barna får utforske ulike situasjoner gjennom lek, får barna kjenne på hele

følelsesspekteret som blant annet innebærer fryd, skrekk, glede og stolthet (Lundhaug, 2014, s. 29-37).

Det er mange restriksjoner og regler i forhold til sikkerhet i barnehagen, og noen av de kan være til hinder for barns frie utfoldelse i leken. Det er viktig at personalet i barnehagen forstår og kan forklare hvorfor det er viktig med ulike muligheter for kroppslig lek i naturen (Lundhaug, 2014, s. 40). Barn vil i størst grad leke for lek og opplevelse, men kan ved risikolek i barnehagen oppleve å få mestringsopplevelser og utvikle tro på egen mestring. Mestringsfølelse kan gi barna et godt selvbilde og selvtillit. Det kan også føre til at de får et mentalt overskudd som kan hjelpe de å takle stressende eller vanskelige situasjoner (Lundhaug, 2014, s. 36).

2.3 Drugli og Lekhals teori om psykisk helse og livsmestring

Drugli og Lekhal (2018, s. 32) trekker frem at psykisk helse har i de senere årene fått større oppmerksomhet både internasjonalt og i Norge. Videre skriver de at psykisk helse handler om å ha det bra i livet sitt, oppleve positive følelser og ha god livskvalitet. De referer til Verdens helseorganisasjon (WHO) sin definisjon på psykisk helse: “psykisk helse er å ha det bra og oppleve velvære, kunne realisere sine muligheter, håndtere normale stress-situasjoner i livet, kunne arbeide på en fruktbar og produktiv måte og være i stand til å bidra overfor andre i samfunnet” (FHI, 2017).

Alle mennesker har en psykisk helse. En god psykisk helse er ikke bare fraværet av psykiske vansker, men det er en egen ressurs som har betydning for livskvalitet. Dette bidrar videre til at man er rustet til å takle påkjenninger og belastninger uten å bli syk. En god psykisk helse er noe av det viktigste for å fremme livsmestring. Begrepet livsmestring har blitt mye diskutert, hvor noen mener at det blir feil å si at barna skal mestre livet, for livet skal leves og ikke mestres. Det er ikke noe motsetning i dette. Slik barna lever og det de gjør nå vil være med på å ruste de til å håndtere livet senere (Drugli & Lekhal, 2018, s. 29-39).

Videre i dette kapittelet ønsker vi å dele temaet psykisk helse inn i to kategorier, tilknytning og samspill. På bakgrunn av våre egne tanker og empiri har vi kommet frem til at begrepene henger tett sammen og er en forutsetning for god psykisk helse hos barn.

2.3.1 Tilknytning

Små barn har behov for at noen tar vare på dem og i starten av livet er det viktig at barna etablerer tilknytningsrelasjoner. Først er foreldrene de viktigste omsorgspersonene, men senere vil barna også knytte seg til andre omsorgspersoner, for eksempel barnehagepersonell. Barn trenger en psykisk og fysisk *trygg havn*, da de har behov for støtte, trøst og beskyttelse. De menneskene som har skapt en trygg tilknytning til barnet vil være en del av denne havnen. Om barnet har en slik trygg havn både hjemme og i barnehagen, vil de ifølge Drugli og Lekhal (2018) ha det bra. De vet da hvor de kan oppsøke støtte, trygghet og beskyttelse, noe som gjør barnet mer robust på kort og lang sikt (Drugli & Lekhal, 2018, s. 54).

For barn i barnehagen er det viktig å ha minst én nær tilknytningsperson, men aller helst flere. Om de har flere tilknytningspersoner vil de ofte ha et tilknytningshierarki. Det vil si at barna har én person som de foretrekker og velger å søke trøst og trygghet hos. Hvis denne personen ikke er tilstede vil barnet søke til de andre tilknytningspersonene i hierarkiet. Det vil derfor være viktig for tryggheten til barnet at det alltid er noen de kjenner på avdelingen, og at de ikke er alene med ukjente vikarer (Drugli & Lekhal, 2018, s. 56-57).

Drugli og Lekhal (2018, s. 60-61) skriver videre at tilknytningspersonene til barnet vil også være en *trygg base*, som støtter barnets egen utforskning, lek og læring. Barn som er sikre på at de har denne tryggheten vil tørre å utforske, de vil oppleve mestring og lærer mer på egenhånd. For å oppnå dette er det viktigste at barnet får hjelp og støtte når de har behov for det.

2.3.2 Samspill

Leken i barnehagen har en egenverdi i seg selv, da den gir barna muligheter for positive følelser, en opplevelse av flyt og byr på utfordringer. Barn kan leke alene eller sammen med andre, men

hvis eldre barn leker alene kan det være et tegn på at de ikke er en del av fellesskapet med de andre barna. I barnehagen får barna en unik mulighet for lek og for å skape gode relasjoner med hverandre og det er viktig at personalet i barnehagen tilrettelegger for nettopp dette. Barn som har et positiv samspill med andre barn blir vurdert av personalet til å trives godt (Drugli & Lekhal, 2018, s. 74-79).

Drugli & Lekhal (2018, s. 116) skriver at noe av det viktigste i arbeidet med å fremme psykisk helse og livsmestring hos barn er relasjonen mellom voksne og barn. Barn trenger en trygg tilknytning; altså en barnehageansatt som tar opp og forstår barnets ulike signaler og behov. Barn trenger at deres følelser blir møtt på en god måte, og man kan enkelt vise at man anerkjenner barnets ulike følelser ved å eksempelvis si: “Jeg ser at du er lei deg. Har du lyst å komme bort til meg?” eller “Dette var litt skummelt, skal vi gjøre det sammen?”. Videre beskriver de trøsteopplevelser som et psykologisk plaster eller en psykologisk ladestasjon, hvor barna får hjelp til å takle noe vondt eller vanskelig (Drugli & Lekhal, 2018).

2.4 Holtes syn på forebygging av psykisk helse

I følge Holte (2017) koster psykiske lidelser Norge 185 milliarder kroner i året. Holte er professor i helsepsykologi og arbeider for tiden med å finne strategier for å fremme og forebygge psykisk helse i Norge. Forebygging vil si tiltak man setter i gang før mennesker blir “syke” og som reduserer nye tilfeller av sykdom. Holte (2016) hevder at om en arena skal være psykisk helseforebyggende må den gi individet en følelse av: identitet og selvrespekt, mening i livet, mestring, tilhørighet, trygghet, deltakelse og fellesskap. Dette kaller han for “De syv psykiske helserettighetene”. Han mener altså at individet bør få en følelse av å være verdt noe. Med mening i livet mener han at individet får en følelse av å være en del av noe større enn seg selv, og gjennom tilhørighet få en følelse av å høre til hos noen. Deltakelse og fellesskap gir en følelse av at det man gjør spiller en rolle for andre, og at man har noen andre å dele tanker og følelser med (Holte, 2016). Han mener at barnehager som følger disse syv verdiene, er psykisk helseforebyggende. Om du gir disse følelsene til andre vil du kunne være med på å skape god psykisk helse, dette gjelder barn, voksne og hele livet. “Så enkelt er det. Så vanskelig er det” (Holte, 2016).

Holte (2016) mener at barnehagen er en av de viktigste arenaene for å forebygge psykisk helse. Med tanke på at nesten alle barn i Norge fra 1-5 årsalderen går i barnehagen har barnehagepersonell en unik mulighet til å forebygge. Videre skriver han om fem veier til “De syv psykiske helserettighetene”: knytt bånd, vær aktiv, vær oppmerksom, fortsett å lære og gi. Han mener blant annet at å knytte bånd med menneskene rundt deg vil gi støtte, glede og berike hverdagen. Disse båndene kan tenkes på som hjørnesteinene i livet og må derfor brukes tid på å utvikles. Det å være aktiv, gå tur, danse, hoppe og springe er aktiviteter som kan gi deg glede og gode følelser. Å være oppmerksom handler om å være tilstede i øyeblikket, være nysgjerrig og legge merke til det rundt deg. Man opplever mestring av å lære nye ting, noe som kan være morsomt og spennende i seg selv. Å gi handler om å gjøre noe hyggelig og vise noen takknemlighet. Smil, latter og glede smitter over på andre (Holte, 2016).

Holte (2016) skriver at barn lærer mye om hvordan de sikrer en god helse, men ikke like mye om psykisk helse. Barn lærer hvor mange fingrer og tær de har og hvor hjertet ligger i kroppen, men ikke hvor mange følelser de har i magen. Han mener at gode barnehager vil være psykisk helseforebyggende og hevder at barn får langvarig positiv effekt av å gå i barnehage. Blant annet viser det seg at barn som har gått i barnehage har i mindre grad behov for sosiale tjenester senere i livet (Holte, 2016).

3.0 Metode

I dette kapittelet vil vi gjøre rede for hvilke forskningsmetode vi har brukt for å belyse problemstillingen vår. Metode er en fremgangsmåte for å finne svar på ulike forskningsspørsmål hvor målet er å få frem informasjon og kunnskap, og det handler om å samle inn, analysere og tolke informasjonen (Bergsland & Jæger, 2018, s. 66). Vi valgte å intervju tre barnehagelærere i tre ulike barnehager med ulik erfaring fra barnehagelæreryrket. En av informantene våre er nå styrer, vi ønsket å ta med denne personen for å se på fenomenet fra et annet ståsted. I tillegg til intervju har vi valgt å skrive praksisfortellinger i fra to av barnehagene. Alle undersøkelsene våre er gjort i ulike barnehager på Vestlandet.

3.1 Valg av metode

Hovedsakelig skiller man mellom kvalitativ og kvantitativ forskningsmetode. Forskjellen mellom disse to metoderetningene er at de har ulik forskningslogikk og skillet handler om hvordan data registreres og analyseres. Kvantitative metoder handler om tall og det som er målbart (Bergsland & Jæger, 2018, s. 68). Det kan være spørreundersøkelser og strukturerte intervju hvor informantene får identiske spørsmål og blir behandlet mest mulig likt (Bergsland & Jæger, 2018, s. 69). Denne innsamlingsmetoden vil ikke gi oss svar på en tilfredsstillende måte da den ikke sier noe om informantenes ulike tanker og erfaringer, men omhandler tall og det som er målbart (Dalland, 2017, s. 52-53).

Vi har valgt kvalitativ forskningsmetode som baserer seg på flere innsamlingsmetoder, blant annet intervju og observasjon for å belyse problemstillingen (Thagaard, 2013, s. 11). Gjennom kvalitativ forskning får man en større forståelse av fenomen eller situasjoner, siden man forsker på det innenfra og ser på helheten og ikke bare på tallene (Dalland, 2017, s. 53). Vi tenker at kvalitativ intervju og observasjoner sammen kan gi oss et helhetlig innblikk i hvordan naturopplevelser kan være psykisk forebyggende for barn. Intervju og observasjon henger tett sammen innen kvalitativ metode, og disse vil derfor naturlig utfylle hverandre. I observasjoner kan det dukke opp situasjoner som kan være nyttig å stille spørsmål om i intervjuet, og motsatt (Bergsland & Jæger, 2018, s. 73). Vi valgte å gjennomføre observasjonene før intervjuene, for å kunne inkludere våre observasjoner i samtalen og for at informantene ikke skulle bli påvirket av dette i intervjuene. Hvis vi hadde stilt spørsmålene på forhånd ville kanskje informantene endret væremåte eller gjort ting annerledes (Dalland, 2017, s. 54).

3.2 Kvalitativt intervju

I et intervju er det en intervjuer som stiller spørsmål til en informant som svarer på spørsmålene. Det er intervjuerens ansvar å registrere svarene (Løkken & Søbstad, 2017, s. 104). Vi har brukt kvalitativt intervju for å kunne få frem informantenes perspektiv så fullstendig og saklige som mulig. Løkken og Søbstad (2017, s. 114) skriver at det ikke alltid er like lett å få skrevet ned alt som blir sagt samtidig som en skal ha den non verbale kontakten med informantene. Med dette i

bakhodet valgte vi å registrere svarene ved å bruke lydopptak og skrive ned noen av hovedpoengene i en notatblokk.

I et kvalitativt intervju brukes det åpne spørsmål som kan endres til ulike informanter. De fleste spørsmålene våre startet med spørreordene “hvilke”, “hvordan” og “hvorfor”. Informantene fikk da mulighet til å kunne svare på spørsmålene med egne ord og mer detaljert enn ved eksempel lukkede spørsmål. Vi prøvde i størst mulig grad å unngå slike lukkede spørsmål som bare gir “ja” og “nei” som svar (Bergsland & Jæger, 2018, s. 72).

3.3 Praksisfortelling

Observasjon betyr å undersøke, iaktta eller legge merke til. Vi bruker sansene våre, tolker og reflekterer (Løkken & Søbstad, 2017, s. 40). Når vi observerer bruker vi først og fremst øynene, men vi tar også i bruk de andre sansene. Vi kan derfor si at vi observerer med hele kroppen. Vi har valgt å bruke praksisfortelling for å dokumentere observasjonene våre.

Birkeland (1998, s. 16) skriver at praksisfortellinger er selvlagde fortellinger fra barnehagen, og fortellingene blir hentet fra barn og voksne. Språket er dagligdags og skiller seg fra litterære historier. Praksisfortellinger kan gi et bedre innblikk i barnehagens hverdag enn årsplaner og formelle vurderinger. Slike fortellinger tar utgangspunkt i uforutsette og tilfeldige situasjoner som oppstår i barnehagehverdagen og disse kan handle om personer og konkrete hendelser. Denne typen observasjon åpner opp for drøfting, refleksjon og utvikling. I vår oppgave har vi valgt noen utdrag fra praksisfortellinger vi har skrevet ned. Ved å ha noen utdrag og ikke hele praksisfortellingen blir innholdet mer konkret, og vi får tydeligere frem poengene. Dette har vi gjort da alle observasjonene vi gjorde ikke var like relevant for problemstillingen vår.

3.4 Metodetriangulering

Siden vi har valgt både intervju og observasjon har vi brukt metodetriangulering. Man bruker en kombinasjon av flere ulike metoder for å belyse problemstillingen fra ulike synspunkt og synsvinkler. Vi ønsker å gjøre dette for å øke troverdighet på empirien. Ved å undersøke om det

informantene forteller i intervjuene stemmer overens med hvordan gjennomføringen er i praksis, kan det gjøre at vi får en større forståelse. Gjennom å gjøre dette opplevde vi at enkelte situasjoner vi observerte ble forklart i intervjuene, og på denne måten sikret vi oss mot mulige misforståelser og misoppfatninger (Bergsland & Jæger, 2018, s. 69).

3.5 Gjennomføring av intervju og praksisfortelling

I dette underkapittelet ses det nærmere på hvordan intervjuene ble gjennomført og det gis en mer inngående forklaring på våre praksisfortellinger.

3.5.1 Intervju

I forkant av intervjuene lagde vi en intervjuguide for å danne rammene for samtalen og på denne måten være sikker på at problemstillingen vår ble diskutert. Når man bruker intervjuguide står man fritt til å endre rekkefølge på spørsmål, stille oppfølgingsspørsmål og klargjøre utsagn (Løkken & Søbstad, 2017, s. 108). Vi ville ha individuelle intervju og ikke gruppeintervju da vi tenker at i en gruppe vil det alltid være noen som tar mer ordet enn andre og at vi kanskje ikke får like ærlige svar.

Før vi startet med intervjuene gikk vi gjennom samtykkeerklæringen sammen med informantene og klargjorde at de kunne trekke seg om de ønsket, og at alt av informasjon ville bli anonymisert. Informantene hadde på forhånd blitt informert om at intervjuet kom til å ha en varighet på maksimum en time. Intervjuene varte fra mellom 20 minutter til 40 minutter. Vi startet alle intervjuene med uformell prat som omhandlet barnehagen, informantenes egne arbeidserfaringer og utdanning. Dette for å bli bedre kjent med informantene og fordi vi ønsket å skape en trygg og avslappet atmosfære. Videre stilte vi spørsmål som omhandlet deres syn og meninger på problemstillingen vår om naturopplevelser og psykisk helse.

Siden vi reiste ut til barnehagene fikk informantene selv velge hvor vi skulle gjennomføre intervjuet. Ved at informantene velger rom og plassering selv vil de kunne oppleve å få et eierskap til rommet. Dette kan igjen føre til en trygghet til å snakke fritt og komme med egne

meninger. Det er mange forhold som kan påvirke hvordan intervjuet blir, hvordan man sitter, om det er støy og forstyrrelser og nervøsitet (Dalland, 2017, s. 82). Informantene hadde på forhånd gjort klart rommet og satt frem stoler. I alle intervjuene satt vi tre intervjuere på ene siden av et bord og informanten på andre siden. Vi hadde lydopptakeren mellom oss for å få et mest mulig tydelig opptak. I det første intervjuet stilte flere av oss spørsmål, noe som førte til at lydopptaket ble delvis uklart. I de neste intervjuene forklarte vi informantene at bare en av oss ville stille spørsmål for å få et tydelig lydopptak, og at de to andre ville observere og notere.

Under det første intervjuet var det stille og rolig rundt oss og vi kunne gjennomføre intervjuet uten forstyrrelser eller støy utenfra. I det andre intervju satt vi på et kontor midt i barnehagen, og her var det noe forstyrrelser med ansatte som kom inn og barn som lekte utenfor. Dette førte til at vi falt litt ut av flyten, men vi fikk fortsatt stilt spørsmålene vi ønsket. I det siste intervjuet var det nokså rolig, men et kjøleskap som skapte noen forstyrrelser da det bråkte en del. Dette var spesielt forstyrrende da vi skulle transkribere intervjuet (Dalland, 2017, s. 82).

Kort tid etter intervjuene startet vi med transkriberingen og skrev ned alt som ble sagt i de tre intervjuene. Transkribering er møysommelig arbeid, men er nyttig da man kan gjenoppleve intervjuet flere ganger. Mimikk, kroppsspråk og følelser er vanskelig å fange opp i tekst (Dalland, 2017, s. 88). Vi valgte derfor å bruke notatblokk for å skrive ned mimikk, kroppsspråk og følelser, som vi igjen tok inn i transkriberingen.

3.5.2 Praksisfortelling

Observasjonene vi har gjort er dokumentert som praksisfortellinger. Vi valgte å observere barnehagene på tur for å best mulig samle inn data som omhandlet naturopplevelser og psykisk helse. Før vi gjennomførte observasjonene hadde vi skrevet ned noen punkt vi ønsket å ha fokus på, eksempelvis ville vi rette oppmerksomheten vår på naturopplevelser, samspill og voksenrollen. Dersom man observerer alt på samme tid kan det føre til at man ser alt og ingenting. Det blir for mange inntrykk å ta inn over seg på en gang og man kan da glemme hva man skulle være oppmerksom på (Løkken & Søbstad, 2017, s. 40).

Vi ble godt tatt i mot i barnehagene vi gjorde observasjoner i. De ansatte hadde på forhånd forberedt barna på at vi skulle komme, og vi følte derfor at barna hadde forståelse for hvorfor vi var i barnehagen og med på tur. Dette viste de ved å for eksempel fortelle oss om dagen og hva vi skulle gjøre på turen. Siden vi var tre stykker som observerte kunne vi både være deltakende i aktiviteter og trekke oss litt tilbake. På den måten mener vi at vi fikk helhetlige observasjoner og et større overblikk over situasjonene.

For å holde oppmerksomheten vår skjerpet valgte vi å ha observasjonene våre innenfor en bestemt tidsramme på omlag 30-60 minutter, noe som ifølge Dalland (2017, s. 105) er passende for slike observasjoner. Kort tid etter observasjonene satt vi oss ned for å skrive de om til praksisfortellinger, noe vi synes var nyttig for da hadde vi enda observasjonene ferskt i minne.

3.6 Etiske hensyn

Vi har tatt utgangspunkt i de tre hovedprinsippene som Bergsland og Jæger (2018, s. 83) skriver om angående etisk hensyn; informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser. Informantene fikk i forkant av intervju og observasjon tilsendt et informasjonsskriv som informerte om formålet med oppgaven. De fikk også tilsendt et samtykkeskjemaet der det sto at det er frivillig å delta og at de kan trekke seg når som helst. Dette gikk vi også gjennom med de før vi startet observasjon og intervju.

Vi ivaretar informantenes konfidensialitet ved å ikke bruke deres navn i oppgaven, og derfor har vi i oppgaven omtalt de som informant 1, 2 og 3. I praksisfortellingene har vi heller ikke navngitt noen av barnehagene (Bergsland & Jæger, 2018, s. 85). Siden vi valgte å bruke lydopptak meldte vi prosjektet vårt inn til norsk senter for forskningsdata (NSD). Vi har informert informantene om at alt innsamlet materiale vil bli slettet etter at oppgaven er blitt godkjent.

Konsekvenser handler om at man må ta hensyn til at ikke noen kommer til skade som følge av undersøkelsene man gjør, men det kan også være positive konsekvenser, eksempelvis at informantene får ny kunnskap, refleksjon og ettertanke rundt temaet (Bergsland & Jæger, 2018,

s. 85). Våre informanter var allerede interesserte i temaet og sa de fikk ny giv til å arbeide mer med det etter å ha deltatt i forskningen vår.

3.7 Metodekritikk

Det er viktig å være kritisk og reflektere over metode og innsamlingsstrategier man har valgt. For å evaluere innholdet i arbeidet med den kvalitative metoden kan man ta i bruk begrepene reliabilitet, validitet og generalisering (Bergsland & Jæger, 2018, s. 80). Reliabilitet kan knyttes til pålitelighet, og handler om at undersøkelsen og arbeidet vi gjør skal kunne stoles på, og det er dermed viktig for kvalitet i forskningen (Dalland, 2017, s. 55). Reliabilitet handler om hvordan data samles inn og vurderes på en tillitsvekkende måte. Vi var tilstede under intervjuene og hadde mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål og eventuelt oppklare hvis det var noe som var uklart. Videre er det også verdt å nevne at vi er tre intervjuere som har vært med på alle intervjuene og observasjonene, og som har analysert og vurdert datainnsamlingen. Dette er en fordel når man eksempelvis skal transkribere da man kan bytte på arbeidet slik at man ikke ser seg “blind” på det man skriver. En mulig feilkilder vi har tenkt over er førsteinntrykk; siden vi ble godt tatt i mot i barnehagene gjorde det at vi muligens ble mer positivt innstilt til intervjuene. Vi har også tenkt over om forstyrrelsene fra intervjuene kan ha vært med på å påvirke reliabiliteten, siden vi mistet noe av flyten da (Dalland, 2017, s. 82).

Det positive med lydopptak er at vi kan være helt tilstede under intervjuet, og dermed observere og få med oss følelser, kroppsspråk og stemning. Vi opplevde at en del av informantene ble nervøse av lydopptakeren, noe noen av de også bemerket. I en slik situasjon kan det oppstå feilkilder, eksempelvis kan informantene bli nervøse og det kan bli vanskeligere å etablere et tillitsforhold. Man kan føle at man må svare det “riktige” og ikke det man selv tenker eller mener (Postholm & Jacobsen, 2011, s. 69).

Validitet handler ifølge Bergsland og Jæger (2018) om hvor relevant og gyldig dataene er for vår problemstilling og det som blir undersøkt. I forhold til datainnsamlingen så er det viktig å kunne plukke ut det som er relevant og som gir svar på det vi undersøker. I intervjuene prøvde vi å få

frem meninger og tanker fra informantene som er interessante i forhold til gyldigheten i problemstillingen vår. Under intervjuene var vi bevisst vårt eget kroppsspråk og hvordan vi responderte på svarene informantene kom med. Vi var aktiv lyttende, brukte parafrasering og svarte informantene med “mhm”, “ja” og bekreftende nikk. Dette fordi vi ikke ønsket at våre egne tanker og meninger skulle påvirke informantene sine refleksjoner, og dermed gyldigheten i svarene (Bergsland & Jæger, 2018, s. 80). Vi valgte å ikke sende ut intervjuguiden på forhånd for å unngå at informantene fikk forberede seg på spørsmålene og innøve et svar. Dette fordi vi ønsket å få spontane og mest mulig ærlige refleksjoner.

“Målet for en kvalitativ studie er ikke å generalisere de resultater man finner, men å gi rike beskrivelser av det man har studert” (Bergsland & Jæger, 2018, s. 81). Med tanke på at vi bare har gjort undersøkelser i tre barnehager på Vestlandet, så er det viktig å huske på at det ikke nødvendigvis er slik i alle norske barnehager. Vi kan derfor bare uttale oss om hva de tre barnehagelærerne sier og det vi har observert på tur med de to avdelingene.

Når vi observerer bruker vi alle sansene våre. Sanseprosessen sammen med tolkeprosessen kalles persepsjon, og dermed kan vi si at persepsjon kan være grunnlaget for observasjon (Løkken & Søbstad, 2017, s. 41-44). Vi bruker tidligere erfaringer og kunnskaper til å tolke, og det vil derfor være logisk at man ikke tolker likt som andre. Faktorer som kan påvirke observasjonene man gjør seg kan for eksempel være at man er sulten, at sanseorganene ikke fungerer som de skal, forstyrrelser eller førsteinntrykk. Løkken og Søbstad (2017) legger derfor vekt på at det er viktig å være kritisk til observasjoner og huske på at det finnes flere ulike feilkilder. I forhold til våre observasjoner kan en mulig feilkilde være at to av oss var forkjølte, og dermed var noe av sanseoppfatningen vår nedsatt.

4.0 Presentasjon av data og drøfting

I dette kapittelet vil vi drøfte og analysere empirien fra intervjuene og praksisfortellingene våre sett i sammenheng med teorien vi har presentert. Vi har valgt å dele kapittelet inn i tre hovedkategorier med underkategorier for å belyse problemstillingen vår på best mulig måte. Hovedkategoriene våre er: naturopplevelser, psykisk helse og livsmestring og til slutt

forebygging av psykisk helse i barnehagen. Vi vil forsøke å gjøre informantenes tolkninger så transparent som mulig. Dette for at det skal være et klart skille mellom informantenes tolkninger, og hva som er tolkning og drøfting fra vår side (Bergsland & Jæger, 2018, s. 82). Informantenes utsagn vil bli merket i kursiv.

4.1 Naturopplevelser

På spørsmål om hvilke tanker informantene hadde om barn og naturopplevelser var alle klare på at dette var noe de hadde fokus på. De synes at naturopplevelser er viktig og de ser gevinsten barna får av disse opplevelsene. Informant 2 sier: *“Jo mer vi får inn av naturopplevelser, jo bedre tror jeg barna har det”*. Informant 3 sier:

Naturen vil kunne gi barna muligheter for å bruke sansene sine aktivt, og de får utfordret kroppsbruken sin. Sanserintrykk vil kunne gi opplevelser. Selv har jeg opplevd at sanserintrykkene i naturen er sterkere og jeg tenker at det gjelder for barna også. En vil kunne ha flere og mer varierte opplevelser i naturen enn inne på et asfaltert lekeområde.

Som barnehagelærer må man være bevisst hvilke områder man velger for å tilrettelegge for gode naturopplevelser. For å få gode førstehåndserfaringer og varierte sanserintrykk vil det være en fordel med ikke-menneskeskapt natur (Neegaard, 2014). Naturen gir et større rom for utfoldelse og dermed mer frihet til å undersøke og bruke kroppen. Som Merleau Ponty (1994) mener, lever barna i en kroppslig verden, kroppen er i sentrum og barna vil bruke den til å lære og erfare (Neegaard, 2014). Barn vil derfor oppleve naturen ved hjelp av kroppen, noe som gjerne kan gi mange ulike inntrykk. Informant 3 mener at vi som barnehagepersonell har en mulighet til å gi barna gode naturopplevelser, skape interesse og flytte barns oppmerksomhet. Informanten sier: *“Naturopplevelser kan være så mye, og mengden av inntrykk kan være stor. Som voksne kan vi sitte på en form av kontroll, vi kan hjelpe barn med å velge ut enkelte hendelser og isolere det vi vil fokusere på”*. Vi har lagt merke til at i barnehagen får barn gjerne opplevelser med naturen som de kanskje ikke får hjemme. I to av barnehagene har det vært et stort kulturelt mangfold blant barna. Både informant 1 og 2 påpekte hvor viktig naturopplevelser er for barn som har en

annen kultur der friluftsliv ikke står like sentralt som i den norske kulturen. Informant 1 kom med et eksempel:

Vi hadde en jente i barnehagen fra et annet Europeisk land. Familien hadde bodd i Norge en stund. Før jenta begynte i barnehagen fortalte vi foreldrene at vi kom til å være mye ute. Moren var negativ til dette. Etter en stund i barnehagen hadde jenta endret holdningene til familien, hun forlangte familien å være med hun på tur. Det endret synet deres på å være ute i naturen.

Dette viser hvor mye barnehagehverdagen er med å påvirke barna og deres syn på naturen, hvor dette også berører barnets liv utenfor barnehagen. Informant 2 understreker også dette ved å si hennes erfaring med en såkalt "uteuke": "Foreldrene merker stor forskjell på barna. De er mer rolige, forteller mer hva de har opplevd. De har også et ønske om å gå med foreldrene for å vise og ta de med ut i naturen". Gjennom studiet i profilen natur, helse og bevegelse (NHB) har vi vært i ulike praksisbarnehager, både friluftsbarnhager og barnehager uten fokus på friluftsliv. Etter en praksisdag i friluftsbarnhage var vi mer fysisk slitne, mens etter en praksisdag der vi har vært mye inne var vi mer mentalt slitne. Siden vi opplevde stor forskjell på det å være inne og ute, kan vi forestille oss hvordan barna opplever dette. Informant 1 og 3 sier at naturen kan bli brukt som rekreasjon hvor barna kan få nye krefter, oppleve ro og avspenning. Informant 1 forteller at hun har hatt positive opplevelser med nettopp dette:

I en barnehage er det mange barn som har veldig lange barnehagedager, og inne i området til barnehagen er det masse lyd og mange barn. Ute i naturen kan barna legge seg ned i mose og slappe av. Vi hadde et barn en gang som satt litt for seg selv på en stubbe. Hun hadde en pinne med snor på. Jeg spurte henne hva hun holdt på med. "Nei, jeg bare fisker litt, jeg" sa hun, og stengte ute alt bråket rundt seg og var i sin egen verden.

Vi har opplevd flere ganger at barnehagepersonell hemmer avslapningen til barn. Hvis de sitter rolig for seg selv så tenker kanskje mange at de må være i bevegelse for å ikke fryse eller være en del av fellesskapet. Kanskje de bare trenger litt tid for å hente seg inn igjen? Alle barn vil ha

ulike behov og det er viktig å ivareta den enkelte. Inne i barnehagen og ved barnehagens uteområde kan det ofte bli mye støy, et høyt tempo og forstyrrelser. Da kan naturen oppleves som et fristed der barn opplever å få påfyll av energi. Dette kan knyttes opp til teorien om *affordance* (Heft, 1988) som beskriver relasjonen mellom barnet og omgivelsene. I en slik situasjon får barnet kjenne på kontrasten mellom ro og aktivitet (Neegaard, 2014).

4.1.1 Risikolek og risikomestring

Leken i barnehagen har en egenverdi i seg selv. Barn kan leke alene eller sammen med andre og i barnehagen får barna muligheter til å skape gode relasjoner med hverandre. Barn som har et godt samspill med andre barn blir vurdert av personale til å trives godt (Drugli og Lekhal, 2018). På spørsmål om samspill mellom barn i naturen var det noen ord som gikk igjen; glede, smil og utholdenhet. Det ble også nevnt hvor stor forskjell det er på konfliktnivået inne i forhold til ute i naturen. Informant 2 sier: *“Ute blir leken roligere, friere og mer variert. Det blir rom for at flere kan være med i leken”*. Informant 3 sier: *“Jeg er redd for at det stadig blir større forskjeller mellom de som mestrer enn de som ikke mestrer, både små og store ting i livet. Og naturen vil da være en arena der man skaper mestring og begeistring”*. Dette kan vi knytte opp mot Neegaard (2014) sin teori om barns utgangspunkt, hvor han mener at barns psyke påvirker møtet med naturen. Noen barn ønsker gjerne et “sug i magen” og søker fysiske utfordringer som å klatre til toppen av lekehytten, mens andre gjerne foretrekker fred og ro. Det blir plutselig litt mer muligheter for alle og enhver ute i naturen, og som informant 1 påpeker *“ute i naturen er det alltid noe alle kan mestre på hvert sitt nivå”*.

Vi har observert hvordan risikolek gir barna utfordringer, mestring og nyttig erfaring. En av praksisfortellingene våre forklarer nettopp dette:

Gutt (4 år) klatret i et tre. Vi forsto fort at dette var noe han hadde øvd og prøvd på tidligere. Mens vi sto og så på han, hørte vi han si: *“Se her! Jeg klarte endelig å klatre opp til den knekte greinen. Faktisk klarte jeg det helt selv”*. Vi kunne tydelig se mestringsfølelsen hos denne gutten. Han var stolt i holdningen og smilte fra øre til øre.

Da barnet kom ned og fortalte dette til den ene ansatte så sa hun: “Men, du vet jo at det ikke er lov å klatre i det treet”.

Her så vi tydelig at den voksne ikke anerkjente barnets mestring, følelser og stolthet, men heller fokuserte på hva som var lov og ikke lov. Lundhaug (2014) nevner at de voksne kan være til hinder for barns frie utfoldelse. Han sier også at gjennom risikolek får barna kjenne på utfordringer, mestring og hele følelsesspekteret. Alle har opplevd å mestre noe som føltes som en risiko. Vi kan tenke tilbake til da vi var barn og sto på toppen av bakken med en sykkel og følte på redselen for å kjøre ned. For så å kjenne på stolthet og mestring når man klarte det. Derfor mener vi det er viktig at ansatte i barnehagen er klar over og bevisst på hva risikolek og risikomestring kan gjøre med barn. Lundhaug (2014) sier at mestring kan gi barna et godt selvbilde og god selvtilit. Den kan også gi barna mentalt overskudd til å takle stressende situasjoner.

4.1.2 Voksenrollen og holdninger i barnehagen

Barnehagepersonell påvirker barn og deres oppmerksomhet, og for å fange barns oppmerksomhet og nysgjerrighet må man være aktiv sammen med de. “Engasjerte voksne skaper engasjerte barn” (Kunnskapsdepartementet, 2006). Vi mener at det er viktig å sette lys på barnehagepersonell sine holdninger og de voksne som rollemodeller. Derfor hadde vi et spørsmål om de voksne som rollemodeller, og hva som skal til for å skape de gode naturopplevelsene.

Informant 2 sier:

Det er selvfølgelig gleden. Å være engasjert og positiv til det å være ute, å være positiv smitter fort over på barna. Ta det steg for steg, ikke ha for store mål. Man skal ikke nå toppen første gang, men begynne litt lavere.

Alle informantene er enige om at man må være tilstede, delta aktivt og ikke sette for mange grenser. Informant 1 sier: “*Det viktigste vi som voksne kan gjøre for å skape gode naturopplevelser er å finne frem barnet i oss selv*”. Informant 3 legger til: “*Det er kjekt å være*

sjørøver også som voksen”. Informant 1 hadde et fint eksempel hvor de var på tur og undret seg over noen duggråper på blader. Et av barna sa: *“Se, det er jo akkurat som diamanter!”*. Som informant 1 sier så er det viktig å finne frem barnet i oss selv for å skape gode naturopplevelser. Vi kan tenke tilbake til vår egen barndom. Da hadde vi en helt annen måte å se verden på, alt måtte ikke ha et “riktig” svar og fantasien fikk mer plass. Dette kan sees i sammenheng med Bae (2007) sin teori om at man skal se barn som subjekt. Hun skriver: *“Å anerkjenne barn som subjekt betyr å møte den enkelte som et individ som kan forholde seg til seg selv”* (Bae, 2007). Alle har egne tanker, følelser og meninger. Dermed vil også situasjoner oppleves ulikt, ut i fra hvilket utgangspunkt man har. Alle har rett på sin egen opplevelse og *“...selv om vi ofte beskriver barns vis som om alle barn er like, er det viktig å bli minnet om at barn, som voksne, er forskjellige, og opplever forskjellig”* (Kunnskapsdepartementet, 2006).

Vi mener at det er viktig å snakke om egne holdninger og meninger om naturopplevelser og psykisk helse innad i personalet. For på samme måte som barna etterligner de voksnes væremåte, vil holdningene til de voksne smitte over på barna. Tidligere har vi sett personalgrupper som har hatt et ulikt syn på barn, og av den grunn mener vi at å ha et godt team er en forutsetning for å kunne forebygge psykisk helse hos barn. Det er viktig å ha diskusjoner og samtaler rundt egne holdninger og verdier, om hvilke som er forebyggende og hvilke som kan få negative konsekvenser. Vi tenker at det er viktig å ha et nokså likt barnesyn. Noe av det vi la godt merke til i observasjonene som informantene også påpekte i intervjuene er hvor viktig det er med et godt team og at alle er på samme side. Vi så stor forskjell på hvordan det var med et team som jobbet godt sammen og et som ikke var like samstemt. Informant 1 sier: *“Vi har jobbet sammen i 4 år og vi er veldig samstemt og vi tenker veldig likt og vi er enig om hvordan vi vil jobbe”*.

Vi spurte informantene våre om de hadde hørt noen si: *“Hvis dere ikke oppfører dere nå så må dere ut”*. Vi stilte dette spørsmålet for å få et innblikk i hvordan barnehagepersonell formidler det å være ute til barn. Alle hadde hørt barnehagepersonell si dette før, og noen hadde også tatt seg selv i å si det. Informant 2 sier:

Jeg forstår ikke hvorfor ansatte vil være inne med alle barna kontra det å være ute. Det er mye mindre rom og et mye større lydnivå inne. Kanskje de truer med det for de ikke vil ut selv? De overfører isåfall disse holdningene til barna.

Informant 3 sier noe om at:

Det enkle er ofte det beste, og at det “enkle” er det man kjenner til. Hvis en ikke liker å være ute i vær og vind og har få eller ingen preferanser fra naturen kan personen bruke et slikt utsagn for å selv slippe å måtte gå ut.

Da dette utsagnet var noe alle informantene våre hadde hørt kan det tyde på at ikke alle som jobber i barnehage er like opptatt og bevisst på gevinsten naturen gir som det informantene våre er. Dette kjenner vi igjen da vi også har hørt slike utsagn, og har opplevd at barn ser på det å være ute som en straff. Eksempelvis har vi hørt et barn si: “Hvorfor må vi ut når vi leker så fint i hytten vi har laget her inne?” etter at en voksen har truet med: “Hvis dere ikke er stille og rolig så må dere ut”. På en annen side kan vi skjønne at det er lett å si disse utsagnene, spesielt om det er en stressende situasjon inne. Med tanke på det vi selv har observert, det informantene har fortalt og det vi har funnet i teorien om hvilke gevinster naturen gir, mener vi det er negativt om barn skal oppfatte det å være ute som en straff.

4.2 Psykisk helse og livsmestring

Vi stilte et spørsmål om utfordringer knyttet til arbeidet med psykisk helse i barnehagen.

Informant 1 og 3 mener at kunnskap, fagmiljø, foreldresamarbeid og eksterne instanser er det som er med på å styrke og svekke arbeidet med psykisk helse. Informant 2 sier:

Det er et stort og vanskelig tema. I barnehagen vår har vi valgt å dele opp temaet ved å fokusere på for eksempel følelser og vennskap. På denne måten kan det være lettere å komme inn på temaet om psykisk helse.

Vi forstår at informantene synes at det kan være vanskelig og utfordrende å arbeide med psykisk helse i barnehagen. Noe av grunnen til dette er fordi vi selv føler at vi ikke har fått tilstrekkelig med kunnskap om temaet. Informant 3 sier: *“For meg er arbeidet med barns psykiske helse et selvsagt fokus. Jeg mener barnehagen har en veldig viktig oppgave når det gjelder å forebygge, i tillegg til å styrke barns psykiske helse”*. Flere og flere sliter psykisk og alle informantene våre sier noe om hvor viktig det er med tidlig innsats. Informant 2 sier: *“Kommunen snakker jo om at vi må gå inn tidligere for å forhindre senere, men vi har ikke funnet ut hvordan. Det er jo kanskje lite forskning på det?”*. Her kan vi trekke linjer til Holte (2017) som hevder at psykiske lidelser koster Norge mange milliarder kroner i året og at barnehagen er en av de viktigste psykisk helseforebyggende arenaene. Dette til tross for at både vi og informantene mener det ikke er tilstrekkelig med fokus på psykisk helse i utdanningen, og at vi dermed ikke får tilstrekkelig kunnskap om emnet.

De fleste informantene våre nevnte noe om barns psykiske helse og livsmestring. Drugli og Lekhal (2018) sier at noe av det viktigste for å fremme livsmestring er god psykisk helse. De nevner også at det er diskusjoner rundt begrepet livsmestring, da noen mener at livet skal leves og ikke mestres. Vi er enig i det Drugli og Lekhal (2018) skriver om at det ikke er noen motsetning mellom å mestre og leve livet. Vi mener at livsmestring handler om å kunne takle medgang og motgang på en god måte. Et eksempel kan være hvordan man takler overgangene eller endringene som skjer i løpet av en dag. Vi mener at motgang i et barns liv ikke nødvendigvis trenger å være store hendelser, men for de kan motgang være å bli frastjålet den blå lekebilen eller den gule spaden. Som barnehagepersonell tenker vi derfor det er viktig å anerkjenne de følelsene barna får og hjelpe de på veien til oppnå ferdigheter til å takle disse utfordringene. Informant 1 sier: *“Jeg har lest veldig mye om hva naturen gjør med barn, og her står det mye om livsmestring ute i naturen. Det er helt fantastisk å arbeide med akkurat det”*. I naturen har man en unik mulighet til å arbeide med livsmestring, for naturen byr på et mangfold av utfordringer og stimuli som vil kunne være med på å ruste barna til senere. Slik vi ser det kan risikolek og risikomestring være eksempler på måter man kan arbeide med livsmestring.

Noen av informantene våre sier at de synes det er vanskeligere å arbeide med den psykiske helsen kontra den fysiske helsen. Dette er noe vi også kan kjenne oss igjen i. Informant 2 sier:

Det er lettere å ta tak i den fysiske helsen til barn, kontra den psykiske. Det kan være vanskelig for barn å uttrykke om de sliter med noe, eller har vondt inni seg. Samtidig som det er vanskelig for oss å oppdage.

Dette kan sees i sammenheng med det Holte (2016) mener om at barn lærer mer om deres fysiske helse enn den psykiske. De vet hvor mange fingrer og tær de har, men ikke alle vet hvor mange følelser de har i magen. De vet de har en hjerne som tenker, men ikke alle vet hvordan de skal sortere alle tankene i hodet. I rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver står det under fagområdet “Kropp, bevegelse, mat og helse”:

Vaner og handlingsmønstre tar form allerede fra tidlig alder. Gode vaner som tilegnes i barnehagealder, kan vare livet ut. Barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur, mentalt og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 49).

Slik vi leser dette sitatet er det mest fokus på den fysiske helsen og måltider. Etter å ha lest gjennom rammeplanen har vi registrert at psykisk helse er nevnt to ganger og livsmestring én, mens fysisk helse og mat er nevnt over 20 ganger. Vi mener at dette kan være med på å forklare hvorfor informantene våre synes det er lettere å arbeide med den fysiske helsen kontra den psykiske helsen. Informant 1 forteller at barnehagen for noen år siden la om profilen sin til å handle mer om natur. I starten hadde de mest fokus på den fysiske helsen, men etterhvert så de også gevinsten dette ga for den psykiske helsen. Informanten forteller videre at hvem du jobber sammen med og hvor opptatt de er av temaet er avgjørende for hvor godt man jobber med det. Informanten legger til: *“Med en gang man møter litt motstand og folk har litt problemer med å endre seg, det er da det blir vanskelig”*.

4.2.1 Tilknytning

Drugli og Lekhal (2018) mener at relasjonen mellom voksne og barn spiller en stor rolle i arbeidet med å forebygge psykisk helse og livsmestring hos barn. Dette er relevant i forhold til det informant 3 sier:

Som pedagog i arbeid med barn mener jeg det er avgjørende for barna hvordan jeg skaper relasjoner til de. Relasjonsarbeid skal ikke være en arbeidsmetode vi kun har fokus på i perioder. Det skal være et kontinuerlig arbeid. Det skal ligge i grunn for alt arbeidet vi gjør. Som pedagoger skal vi være bevisste den rollen og mulighetene vi har for å styrke barns psykiske helse.

Vi mener at noe av det viktigste arbeidet en voksen gjør for å bygge relasjon med barn er å være tilstede, være medundrende og å være et støttende stillas. I barnehagen er det viktig at barn har minst én tilknytningsperson som de kan oppsøke for trøst og trygghet (Drugli og Lekhal, 2018). Vi har tidligere opplevd at barn har et tilknytningshierarki, dersom hovedtilknytningspersonen er til stede vil barna oppsøke den først. Hvis denne personen ikke er tilstede vil barnet søke en annen (Drugli & Lekhal, 2018). Vi ønsker å belyse dette gjennom en praksisfortelling:

En gruppe barn lekte Kaptein Sabeltann ved et rotvelt. Det oppsto en konflikt da to barn ville sitte på samme gren. Etter en liten stund hoppet gutt (4 år) ned fra grenen og løp bort til en av de voksne. Han var trist og lei seg. Assistenten sa: "Du ser litt trist ut. Har du lyst til å sitte her og slappe av sammen med meg?". Gutten satt seg inntil assistenten og begynte å fortelle om situasjonen.

Vi oppfattet det som at gutten var trygg på den voksne og at han visste hvor han kunne gå for å søke trøst og trygghet. Vi observerte hvordan en slik trøsteopplevelse kan bli brukt som en psykologisk ladestasjon hvor barnet får tid og hjelp til å hente seg inn igjen, noe som underbygger Drugli og Lekhal (2018) sitt syn på trygghet. Slik vi ser det kan en trøsteopplevelse som dette være en inngangsport for å snakke med barn om deres psykiske helse, og dermed kan en slik situasjon være med på å forebygge. Barnehagepersonell er med barna nesten hver dag, de kjenner de godt og vil dermed ha gode muligheter til å kunne merke om barnets væremåte endrer

seg. Vi mener en trygg tilknytningsperson bør være årvåken, oppmerksom og tilstede for å følge opp barnet på best mulig måte.

4.3 Forebygging av psykisk helse i barnehagen

“De syv psykiske helserettighetene” til Holte (2016) forklarer hvordan en arena skal være psykisk helseforebyggende. Barnehagen skal gi individet en følelse av: identitet og selvrespekt, mening i livet, mestring, tilhørighet, trygghet, deltakelse og fellesskap. Informantene mener at disse følelsene kan være lettere å skape ute. Informant 1 sier:

Jeg tror kanskje det er lettere å møte barna og gi de det de trenger når vi er ute. Både de som er veldig aktiv og ikke. Når vi er inne så blir det fort mye nei og tilsnakk, men ute i naturen så har man ikke de begrensningene på samme måte. Man møter barna på en helt annen måte ute enn inne. Det går på det psykiske óg.

Vi har opplevd at det er mindre konfliktnivå ute enn inne, og at barn leker mer sammen og på tvers. Fellesskapsfølelsen føles større, og en mulig forklaring på dette kan være at uteområdet er større og har mindre fysiske begrensninger. Barn vil derfor ha muligheten til å delta i felleslek og aktiviteter i større grad enn inne. Informant 3 sier:

Jeg opplever at både jenter og gutter har en annen form for oppdagelse i leken når de er ute, spesielt i herjelek. Her får de testet regler, posisjoner og gjerne også sine egne grenser. Jeg tenker at herjelek utfordrer de gitte normene for hva det vil si å være en gutt eller en jente i lek. Jeg opplever at en lettere kan se om barna er trygg i relasjon med de andre barna i en slik type lek. Dersom de ikke er det, tenker jeg vi som voksne må inn å veilede, og kanskje selv delta i leken.

Det er naturlig at det blir lettere med herje/boltrelek ute da det er et mye større område med mer mulighet til utfoldelse. Vi mener mye av det informant 3 sier er relevant i forhold til Holte (2016) sine syv psykiske helserettigheter, da spesielt identitet og selvrespekt, tilhørighet og trygghet. Vi mener identitet og selvrespekt kan knyttes til det informant 3 sier om herjelek, ved

at barna kan finne seg selv i leken og dermed utvikle sin egen identitet. I lek kan barna få en følelse av å høre hjemme et sted, være trygg på seg selv og kunne utfolde seg uten å være redd. Vi har sett en større vilje til samarbeid og at barn i større grad hjelper hverandre i utelek. Eksempelvis har vi opplevd at de barna som først har kommet tilbake etter tur har stått ved porten og heiet på de barna som har kommet etter. Vi mener at barn som oppmuntrer hverandre kan være med på å skape tilhørighet og trygghet.

Holte (2016) har utviklet fem veier som han mener leder til “De syv psykiske helserettighetene”, knytt bånd, vær aktiv, vær oppmerksom, fortsett å lære og gi. I en praksisfortelling mener vi eksempler på dette kommer frem:

Vi skulle på tur til skogen med en gruppe barn. På turen var det veldig åpent for å stoppe opp og undre seg over ting de møtte underveis. Vi så på ulike planter og steiner, og hørte på dyrelyer. De voksne var medundrende og utforskende sammen med barna, og støttet opp om det de lurte på. Vi hørte ofte at de brukte utsagn som “Hva tror du det dyret tenker nå?” og “Hva tror du fuglen synger om?”. Barna fikk svare selv akkurat det de trodde, og det var ingen som var belærende på noen som helst måte. Det var mye dialog på selve turen, både blant voksne og barn, men også barn og barn. En av de voksne gikk også med fronten mot ungene og det virket som om flere ble inkludert i samtalen.

Vi opplevde at de voksne var innom alle de fem veiene på denne turen ved at de var aktive, hadde god dialog med barna og var tilstede i øyeblikket. Det var lett å se at de voksne ønsket å undersøke sammen med barna. De satt seg fysisk ned sammen med barna og hadde samtaler om det som fanget oppmerksomheten til barna. Det virket som om dette ga barna lyst til å undre seg videre. Det virket på oss som at dette var naturlig for de voksne og dette var noe som de ofte gjorde. Det kan da tenkes at de fem veiene til Holte (2016) allerede ligger i bunn hos noen, og at de da kan være lettere å bygge videre på. Hos noen med et annet perspektiv kan det tenkes at det vil være utfordrende å utvikle disse holdningene. Informant 1 forteller: *“Vi er veldig opptatt av å undre oss, vi har tid til å stoppe og se på småkryp og andre ting. Vi bruker mye tid på det, og vi ser at ungene tar etter”*.

Om vi ser på rapporten fra Nordisk ministerråd (2009) så trekker den frem at: “Naturen synes å appellere til noe grunnleggende i oss. Den gir oss livsglede, og hjelper oss til å gjenskape mental balanse når den moderne livsformen sliter for hardt på oss”. Slik vi ser dette vil naturen i seg selv ha en forebyggende funksjon. Dette er relevant i forhold til det informant 1 sier: *“Vi synes absolutt det er best å arbeide med forebygging av psykisk helse ute”*. Man kan tenke på det slik; naturen stiller ingen krav til deg og du kan komme akkurat som du er. Vi merker det bare på oss selv at det er mye lettere å kunne prate om vanskelige ting og åpne opp om ulike følelser når man ikke er inne i et lukket rom.

4.4 Dagens samfunn

Alle vi har snakket med om oppgavens tema har sagt at det er spennende, viktig og aktuelt i forhold til dagens samfunn. I rapporten ”naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse” fra Nordisk ministerråd (2009) står det:

Menneskeheten har oppstått i urskogene og på slettene. Ørene våre er ikke skapt for de skarpe lydene fra sirenene i byen eller pipene fra mobiltelefoner og kassaapparater. De er tilpasset lyden fra rovdyr som varsler fare og vindens uling som varsler væromslag. Øynene våre ble ikke utviklet for å skjelne mellom de forskjellige gråtonene i byen, men mellom de fine, gylne grønne og dyprøde nyansene som signaliserer moden frukt og spirende blader. Og hjernen vår ble utviklet for å sette pris på disse sansene og gi en følelse av velbehag (Nordisk ministerråd, 2009, s. 112)

Dagens samfunn er preget av mye støy, forstyrrelse og stress. Som sitatet sier kan naturen gi oss ulike sanseopplevelser og en følelse av velbehag. Det viser til nettopp denne kontrasten mellom den rutinepregede hverdagen og den frie naturen. Innholdet kan også sees i sammenheng med det flere av informantene våre har sagt om at de bruker naturen som rekreasjon. Informant 3 sier: *“Jeg bruker selv naturen som en rekreasjonsplass. Naturopplevelser gir meg både fysisk og psykisk påfyll for kropp og sjel. For meg er naturen et sted hvor jeg kan senke skuldrene”*.

Etterhvert som vi har arbeidet med oppgaven har vi blitt mer engasjert for temaet om psykisk helse og naturen som forebyggende arena. Vi har også blitt bevisste på hvordan vi selv opplever naturen, og hva den gir oss. Vi kan huske tilbake til vår egen barndom hvor natur og friluftsliv var mer sentralt. Det var noe man så frem til, spesielt etter en lang dag i barnehage eller på skolen. I en av observasjonene hørte vi et barn si: “Jeg gleder meg til å komme hjem, for da kan jeg spille på Ipad”. Vi opplever at fokuset på natur og friluftsliv i dagens samfunn blir litt tilsidesatt, og gjerne sett på som noe tidkrevende. Informant 2 sier noe om hvordan hun opplever endringene fra sin barndom til i dag:

Jeg tror det er noe med at man pakker inn barna for mye nå. Voksne er redd for at barn skal bli syke, kalde og skadet. Jeg tror de er mer redd enn kanskje vi var når vi vokste opp. Jeg tror vi fikk mer friere tøyler til å være ute. Det er det jeg ønsker å få inn igjen, at det er ikke skadelig å være ute. Jeg tror heller det motsatte, man blir sykere og får mer vondt av å bare være inne.

Som informant 2 påpeker og som temahefte om natur og miljø (Kunnskapsdepartementet, 2006) sier, bruker vi i dagens samfunn mye ressurser på å gjøre tilværelsen så trygg som mulig. Det gjør at man kanskje glemmer at spenning og utforskning er viktig. Vi mener det er viktig at barn får erfaringer med risikofylte situasjoner tidlig, for å lære seg til å senere kunne vurdere og håndtere en reell fare. Eksempelvis at de klarer å vurdere hvor høyt de kan klatre opp i et tre uten å skade seg når de hopper ned (Lundhaug, 2014, s. 30). Hvis vi som barnehagepersonell “syr puter under armene” på barn gjør vi de egentlig en bjørnetjeneste. De vil være sikker og trygg der og da, men om det oppstår en slik situasjon senere og de er alene vil de kanskje ikke være i stand til å vurdere faren.

5.0 Avslutning og konklusjon

I denne oppgaven har vi gjennomført en kvalitativ studie om hvordan naturopplevelser kan forebygge den psykiske helsen til barnehagebarn. Vi har sett nærmere på problemstillingen: “Hvordan kan naturopplevelser være med på å forebygge den psykiske helsen til barnehagebarn?”. Alle informantene våre har bred erfaring fra barnehagefeltet, noe vi mener har

gitt oss gode og troverdige refleksjoner og meninger. Empirien vi har samlet inn fra intervju og observasjon stemmer overens med teorigrunnlag og tidligere forskning, fra blant annet Nordisk ministerråd (2009) og Holte (2016-2017).

Omfanget i oppgaven er noe begrenset, og derfor gir ikke resultatene våre mulighet til å generalisere at naturopplevelser kan virke forebyggende for barns psykiske helse. Vi er klar over at denne oppgaven ikke er en fasit, men vi håper den kan kaste lys over viktigheten naturen har for barns psykiske helse. Vi har gjennom kvalitative intervju av tre barnehagelærere og observasjoner, fått et innblikk i hvordan naturopplevelser kan virke psykisk forebyggende og hvordan dette arbeides med i barnehagen. Vi har lest oss opp på relevant teori og drøftet empirien opp mot dette.

I våre funn har vi blant annet sett at styringsmakter, herunder kommunen, rammeplanen og stortingsmelding legger føringer for at barnehager skal arbeide med psykisk helse, men at de ikke kommer med noen konkrete forslag til hvordan. Vi ønsker å se tilbake på det informant 2 sier om nettopp dette: “Kommunen snakker jo om at vi må gå inn tidligere for å forhindre senere, men vi har ikke funnet ut hvordan. Det er jo kanskje lite forskning på det?”. Selv om det er bra at barnehager får styre hverdagen sin selv, så er dette likevel et så stort og viktig tema at vi tenker at barnehager kunne trenge støtte i arbeidet rundt det. Når det ikke er klare retningslinjer på hvordan noe skal gjøres, så er det heller ingen garanti for at det blir gjort.

I arbeidet med oppgaven har vi aktivt oppsøkt temaet psykisk helse hos barnehagebarn. Vi har ikke hatt noe undervisning om psykisk helse, og har derfor ikke fått brukt noe pensum fra tidligere år. Informantene våre har også påpekt at de må oppsøke kurs og lignende selv, og at dette som oftest skjer om man har en spesiell interesse for temaet. Styringsmaktene sier at barnehager skal starte det viktige forebyggende arbeidet med psykisk helse tidlig. Da mener vi det er uheldig at temaet vies så lite plass i utdanningen. Informantene våre har også påpekt at det er lettere å arbeide med fysisk helse. Et menneske har både en fysisk og en psykisk helse, og det sier noe om hvor skeivt fokuset er når begrep som omhandler mat og fysisk helse blir nevnt over 20 ganger i rammeplanen, mens psykisk helse bare blir nevnt to.

Vi har konkludert med at naturopplevelser vil være viktig for å forebygge psykisk helse. Dette har vi sett i sammenheng med “De syv psykiske helserettighetene” til Holte (2016). Disse rettighetene skal gi individet en følelse av identitet og selvrespekt, mening i livet, mestring, tilhørighet, trygghet, deltakelse og fellesskap. Disse mener vi det er lettere å arbeide med i naturen, noe som også samsvarer med det informantene våre sier. Naturen er en stor arena som har et mangfold av muligheter og utfordringer for alle og enhver. Her gis barnehagepersonell en mulighet til å møte barna der de er og på deres premiss. De kan være med på å skape trygghet, tilhørighet og mestringssituasjoner. Det merkes et mindre konfliktnivå ute enn inne, og barn leker og samarbeider mye bedre sammen. Dette gjør at barna kan føle seg som en del av et fellesskap og at de er noe større enn seg selv. Det viktigste vi som barnehagepersonell kan gi barn er gode rammer for utvikling av god psykisk helse, og naturopplevelser vil være en måte å gjøre dette på. Vi ønsker at flere skal kunne se verdien naturopplevelser har for barn, og vi håper at denne oppgaven kan være med på å skape oppmerksomhet og interesse for temaet.

Ved å gjennomføre denne studien har vi tilegnet oss mer kunnskap og fått en dypere forståelse for hvordan naturopplevelser kan ha en psykisk forebyggende effekt for barnehagebarn. Vi kunne derfor tenkt oss å undersøke videre på hvordan barnehageansatte arbeider med temaet i barnehagen. Vi har forstått at barnehagepersonell sine holdninger i stor grad kan være med å påvirke barnas holdninger. Dersom vi skulle undersøkt mer ville vi ha intervjuet flere barnehagelærere, fra flere ulike barnehager for å fått en større innsikt. Det kunne vært interessant å undersøke om det er noe forskjell på barna i friluftsbarnhager kontra barnehager som har mindre fokus på friluft. Det kunne også vært nyttig for oss å intervju foreldre for å høre deres tanker og erfaringer med arbeidet med psykisk helse. Det er tross alt foreldrene som kjenner barna sine best. Psykisk helse og naturens effekt er noe vi virkelig kan tenke oss å undersøke dypere.

6.0 Litteraturliste

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-ogbarn/barnehager/artikler/a-se-barn-som-subjekt---noen-konsekvenser/id440489/>

Barnekonvensjonen. (2003). *FNs konvensjon om barnets rettigheter: Vedtatt av De Forente Nasjoner den 20. november 1989, ratifisert av Norge den 8. januar 1991: Revidert oversettelse mars 2003 med tilleggsprotokoller*. Oslo: Barne- og familiedepartementet.

Barneombudet. *Barnekonvensjonen*. Hentet fra: <https://barneombudet.no/dinerettigheter/barnekonvensjonen/>

Bergsland, M. D. & Jæger, H. (2014). *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen*. Oslo: Cappelen Damm AS.

Birkeland, L. (2001). *Pedagogiske erobringer*. Oslo: Pedagogisk forum

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

FHI. (2017). *Fakta om livskvalitet og trivsel i Norge*. Hentet fra: <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel/livskvalitet-og-trivsel-i-norge/>

Holte, A. (2016, 07.juli). *De syv psykiske helserettighetene*. Hentet fra: <https://www.psykologforeningen.no/publikum/videoer/videoer-om-livsutfordringer/de-syv-psykiske-helserettighetene?fbclid=IwAR2HIGl2-Rbjjg0Vj89M1jJxjsL7WITBdPGsFI9NowYHop10WAIjnPXkPa4>

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/>

Holte, A. (2017, 06.april). *Slik fremmer vi psykisk helse, forebygger psykiske lidelser og får en mer fornuftig samfunnsøkonomi!* Hentet fra: <https://arneholte.no/psykisk-helse/slik-fremmer-vi-psykisk-helse-forebygger-psykiske-lidelser-og-far-en-mer-fornuftig-samfunnsokonomi/>

Kunnskapsdepartementet (2017). *Rammeplan for barnehagen: innhold og oppgaver.* Hentet fra: <https://www.udir.no>

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

Kunnskapsdepartementet. (2016). *Tid for lek og læring. Bedre innhold i barnehagen* (Meld. St. 19 (2015–2016)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/>

Lundhaug, T. (2014). Sikkerhet i barns friluftsliv. I Lundhaug, T & Neegaard, R, H. *Friluftsliv og uteliv i barnehagen.* (s. 29-51). Oslo: Cappelen Damm

Løkken, G. & Søbstad, F. (2017). *Observasjon og intervju i barnehagen.* Oslo: Universitetsforlaget AS.

Neegaard, H.R. (2014). Hva preger barnas friluftsliv. I Lundhaug, T & Neegaard, R, H. *Friluftsliv og uteliv i barnehagen.* (s. 11-28). Oslo: Cappelen Damm

Nickelsen, T. (2019, 27. mars) *Psykologifaget er medansvarlig for klimakrisen.* Apollon, forskningsmagasinet. Hentet fra: https://www.apollon.uio.no/artikler/2019/1_psykologistudenter_skogen.html

Nordisk ministerråd. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse: Rapport fra det nordiske miljøprosjektet «Friluftsliv og psykisk helse»* (TemaNord 2009:545). Oslo: Miljøverndepartementet.

Postholm, M. B. & Jacobsen, D. I. (2011). *Læreren med forskerblick: Innføring I vitenskapelig metode for lærerstudenter*. Oslo: Cappelen Damm AS.

SSB (2019). Barnehager. Hentet fra: <https://www.ssb.no/barnehager/>

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

1. Løst prat (5 min)

- Uformell prat.
- Skape tillitt og trygghet.
- Ufarliggjøre.

2. Informasjon (5 min)

- Forteller om tema og problemstilling.
- Forklarer hva intervjuet skal brukes til.
- Går gjennom taushetsplikt, anonymitet og samtykkeerklæring.
- Spør om noe er uklart og om respondenten har noen spørsmål.
- Avklare hvor lang tid man har på intervjuet.
- Informere om lydopptak og starter opptaket.

3. Intervjuspørsmål (30-40 min)

1. Hvilke tanker gjør du deg om temaet vårt om barns psykiske helse?
2. Hvilke tanker gjør du deg om barn og naturopplevelser?
3. Hvilke tanker gjør du deg om å bruke naturen for å fremme barns psykiske helse?
4. Hvilke erfaringer har du med barns utbytte av det å være ute i naturen?
5. Hvordan bruker barnehagen naturen utenfor barnehagens område?
6. Etter din mening hva er det viktigste vi som voksne gjør for å skape gode naturopplevelser for barn?
7. Føler du at du gjennom utdanning og erfaring har fått tilstrekkelig kunnskap om forebygging av barns psykiske helse?

8. Ser du noe forskjell på samspillet mellom barna ute i naturen i forhold til når de er i barnehagen? Hvis ja, utdyp.
9. Hvilke utfordringer ser du i forhold til å jobbe med barns psykiske helse?

4. Oppsummering (5-10 min)

- Har vi forstått deg/dere riktig?
- Er det noe du/dere ønsker å legge til?
- Informerer om at det er greit å ta kontakt på mail ved eventuelle spørsmål eller andre henvendelser.

Vedlegg 2: Samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet ”Naturopplevelser sin betydning for barns psykiske helse”?

Vi er tre studenter ved Høgskulen på Vestlandet som skriver en bacheloroppgave om naturopplevelser sin betydning for barns psykiske helse. I den forbindelse ønsker vi å gå ut i barnehager og gjøre undersøkelser. Dette er et spørsmål til deg om å delta i forskningsprosjektet. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Vi ønsker å undersøke hvordan barnehager jobber for å forebygge psykisk helse for barna og spesielt om dette er noe du/dere aktivt bruker naturen og naturopplevelser til. Vi jobber foreløpig ut fra problemstillingen: “Hvordan kan naturopplevelser være med på å fremme (forebygge) den psykiske helsen til barnehagebarn?”

Hva innebærer det for deg å delta?

Vi ønsker å bruke kvalitativt intervju med mest mulig åpne spørsmål. Intervjuet vil vare i ca. 1 time, og vi vil bruke lydopptak. Dette er for å at vi kan være mer tilstede under selve intervjuet. Det vil også være nyttig å kunne høre det på nytt senere.

Det er frivillig å delta

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

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskulen på Vestlandet er ansvarlig for prosjektet.

Studenter: xxxxxx Veileder: Modgun Ohm

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Vi ønsker å intervju tre barnehagelærere i tre ulike barnehager samt ha to observasjoner av barna ute i naturen. Vi ønsker å intervju en friluftsbarnehage og en barnehage som ikke har dette fokuset, for å se om det er noen forskjeller.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- De som vil ha tilgang til dine svar er oss i gruppen og veilederen vår. Vi kommer til å gå gjennom oppgaven vår med en annen studentgruppe.
- For å sikre at ingen av opplysningene kommer på avveie kommer vi til å slette innhentet informasjon etter at oppgaven er godkjent. Vi kommer ikke til å oppgi i oppgaven hvilken barnehage vi har gjennomført intervjuene i. Navnet på barnehagen kommer til å bli erstattet med: "Barnehage i Bergensområdet" og "barnehage 1 eller 2". Det samme med deg som person, vi vil omtale deg som barnehagelærer/pedagogisk leder og ikke med navn.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 31.05.2019. Alle opplysninger og innhentet informasjon vil bli slettet etter oppgaven godkjennes. Slettingen vil også bli observert av veileder.

Dine rettigheter

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

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra Høgskulen på Vestlandet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

Xxxxxxxxxxxx

Veileder:

Modgun Ohm

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Xxxxxxxx

Xxxxxxxx

Xxxxxxxx

Veileder

Modgun Ohm

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet "Barns psykisk helse og naturen som terapi", og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- å delta i observasjon

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. *[oppgi tidspunkt]*

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Naturopplevelser sin betydning for barns psykiske helse

Referansennummer

xxxxxxx

Registrert

06.03.2019 av xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskulen på Vestlandet / Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett / Institutt for pedagogikk, religion og samfunnsfag

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Mogdun Ohm , moh@hvl.no, tlf: 55585715

Type prosjekt

Studentprosjekt, bachelorstudium

Kontaktinformasjon, student

xx

Prosjektperiode

25.03.2019 - 31.05.2019

Status

07.03.2019 - Vurdert

Vurdering (1)

07.03.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 07.03.2019. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 28.06.2019.

OBSERVASJON I BARNEHAGEN

Vi forstår det slik at det skal gjennomføres observasjon i barnehagen. NSD legger til grunn at det ikke skal registreres identifiserende opplysninger om barn under observasjonen. Vi minner om at det likevel er god forskningsetikk å informere barnas foreldre om observasjonen.

ANSATTE I BARNEHAGEN SIN TAUSHETSPLIKT

Barnehageansatte har taushetsplikt, og det er viktig at intervjuene gjennomføres slik at det ikke samles inn opplysninger som kan identifisere enkeltbarn, deres foreldre eller avsløre taushetsbelagt informasjon. Vi anbefaler at du er spesielt oppmerksom på at ikke bare navn, men også identifiserende bakgrunnsopplysninger må utelates, som for eksempel alder, kjønn, navn på barnehage, opprinnelsesland, diagnoser og eventuelle spesielle hendelser. Vi forutsetter også at dere er forsiktig ved å bruke eksempler under intervjuene.

Studenten og den ansatte har et felles ansvar for det ikke kommer frem taushetsbelagte opplysninger under intervjuet. Vi anbefaler derfor at studenten minner om taushetsplikten før intervjuet starter.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål
dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

Dersom du benytter en databehandler i prosjektet må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)