



Høgskulen
på Vestlandet

MASTEROPPGAVE

Små barns psykiske helse, livskvalitet og
naturopplevelser i barnehagen

*Toddlers mental health, quality of life and nature
experiences in early childhood education*

Siri-Mari Horvei

Master i barnehagekunnskap

Høgskulen på Vestlandet, avdeling Bergen

Marianne Presthus Heggen

Hanne Værum Sørensen

15.mai 2019

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

Sammendrag

Små barns psykiske helse, livskvalitet og naturopplevelser

- Barnehagen som psykisk forebyggende og helsefremmende arena

Bakgrunn og problemstilling: I dag går det over 80% 1-3 åringer i barnehagen (SSB, 2018) og barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon ved å ivareta barns livsmestring og helse (Kunnskapsdepartementet, 2017). Forskning viser også at lett tilgang til natur og naturopplevelser er av betydning for psykisk helse og livskvalitet og kan forebygge psykiske problemer (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017) Formålet med denne studien var å undersøke på hvilken måte små barns naturopplevelser kan sees i sammenheng med et psykisk helsefremmende arbeid i barnehagen, samt synliggjøre barnehagens viktige rolle som psykisk forebyggende og helsefremmende arena, og utvikle «ny» og oppdatert kunnskap om naturens innvirkning på små barns psykiske helse og livskvalitet.

Teoretisk rammeverk:

Den teoretiske forankringen er tredelt og er knyttet til Mårtensson, Jensen, Söderström & Öhamns (2011) ulike forskningsperspektiv på naturkontaktens betydning for barns helse og miljøengasjement, Stephen R.Kellert (2002) modell som illustrer hvordan barns ulike typer naturopplevelser påvirker barnets kognitive, følelsesmessige og intellektuelle utvikling og Daniel Sterns (2003) teori om selvet.

Metode og datamateriell: Det er brukt en kvalitativ metode med en todelt metodologisk tilnærming knyttet til et fire ukers feltarbeid i en natur-og friluftsbarnehage. Feltarbeidet bestod av observasjon av 1-3 åringer i naturen med personalet i barnehagen, og to fokusgruppeintervju med tilsammen 7 barnehagelærere. Dette dannet hovedmaterialet og grunnlaget for å analysere små barns naturopplevelser sett i sammenheng med et psykisk helsefremmende arbeid i barnehagen.

Resultater: Analysen og drøftingen av datamaterialet viser gjennom fire utledet kategorier at små barn har en direkte og utforskende tilnærming til naturen, og at personalet i barnehagen får en sentral rolle i barnets opplevelse, spesielt i måten de skal fremme barnets psykiske helse og livskvalitet på. Resultatene viser også at naturen gir rom for mestring og ro i hverdagen, og inviterer til sosialt felleskap og utvikling av sosiale ferdigheter, noe som er viktige faktorer i det psykisk helsefremmende arbeidet. Resultatene viser også at små barns direkte naturopplevelse i barnehagen omhandler et større spekter enn hva Kellert (2003) beskriver, og det ble derfor nødvendig å videre utvikle modellens hans for å kunne besvare på hvordan små barns naturopplevelser kan sees i sammenheng med et psykisk helsefremmende arbeid i barnehagen. I små barns direkte og utforskende tilnærming til naturen inngår en *kroppslig naturopplevelse, indre naturopplevelse, miljøvilkårlig naturopplevelse, sosial naturopplevelse og pedagogisk naturopplevelse*. Hver av disse opplevelsene har innvirkning på barnets mentale utvikling og læringsmåter, og kan påvirke barnets utvikling av en god psykiske helse og livskvalitet, helt ned i 1-3 årsalderen.

Konklusjon: Funnene i dette prosjektet viser hvordan barnehagen kan ta i bruk et nytt språk og verktøy for hvordan personalet bevisst kan bruke naturen i sitt psykisk helsefremmende arbeid, selv om ikke funnene gir grunnlag for å konkludere med at små barns naturopplevelser har psykisk helsefremmende effekt på de minste barna i barnehagen. Dersom politikerne ønsker å heve det psykisk helsefremmende arbeidet i barnehagen, kan det være hensiktsmessig å forske mer på dette området og finne flere helsetiltak i barnehagen som kan være med å forebygge og fremme den psykiske helsen hos små barn i barnehagen.

Abstract

Toddler's mental health, quality of life and nature experiences in early childhood education

- Kindergarten as a mental preventive and health-promoting arena

Background and problem: Today, it is about 80% 1-3-year olds in the kindergartens (SSB, 2018) and the kindergartens shall have a health promotion (sanative) and preventive function at protecting young children's health and quality of life (Ministry of Education, 2017).

Research also shows that easy access to nature and nature experiences is important for mental health and quality of life and can prevent mental issue (Ministry of Health and Care Services, 2017). The purpose of this study was to examine the way in which toddler's nature experiences can be seen in the context of a health-promoting work in early childhood education, also to highlight the kindergartens important role as mental health preventive and sanative arena. And to develop "new" and updated science about natures impact on the mental health and quality of life of young children.

Theoretical framework: The theoretical anchoring is three folded and relates to Mårtensson, Jensen, Söderström & Öhamns (2011) various research perspectives on the importance of contact with nature for the children's health and environmental engagement, Stephen R. Kellert (2002) model that illustrates how children's different types of nature experiences influences the child's cognitive, emotional and intellectual development and Daniel Stern's (2003) theory of self.

Method and data material: A qualitative method has been used with a two-part methodological approach, consisting of four weeks of field work in a nature and outdoor kindergarten. The fieldwork consisted of observation of 1-3 years old toddlers experiencing nature, with the kindergarten staff, and two focus groups interviews with a total of 7 kindergarten teachers. This is the main material and the basis for analysing toddler's nature experiences in the context of a mental health promotion work.

Results: The analysis and discussion of the data shows through four derived categories that young children have a direct and exploratory approach to nature, and that the kindergarten staff play a central role in the child's experience, especially in the way they can promote the child's mental health and quality of life. The results also show that nature provides room for coping and calmness in everyday life and invites to social community and development of

social skills, which are important factors in the mental health promotion work. The results also show that the small children's direct nature experience in the kindergarten deals with a broader range than what Kellert (2003) describes. A new model was therefore developed to clarify what is included in Kellert's (2002) direct nature experience, in order to be able to answer in what way small children's nature experiences can be seen in the context of a mental health-promoting work in the kindergarten. In the toddler's direct nature experience in nature includes a physical nature experience, inner nature experience, environmentally friendly nature experience, social nature experience and educational nature experience. Each of these experiences affects the child's mental development and learning methods and can affect the child's development of good mental health and quality of life, right down to the age of 1-3-year olds.

Conclusion: The findings in this project shows how the kindergarten can use a new language and a tool for how the staff can consciously use nature in their mental health-promoting work, even if the findings do not provide a basis for concluding that the children's experiences of nature have a mental health-promoting effect on the youngest children in the kindergarten. If the politicians want to raise the mental health promotion work in the kindergarten, it may seem appropriate to research more in this area and find more health measures in the kindergarten that can help prevent and promote the mental health of young children in the kindergarten, so that we avoid growing the negative mental health and remaining the country's most expensive expense item.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	1
Abstract	3
Figuroversikt	7
Forord	8
Kapittel 1. Innledning	9
<i>1.1 Barnehagen som psykisk forebyggende og helsefremmende arena</i>	9
<i>Hva er psykisk helse?</i>	9
<i>Veier til god psykisk helse</i>	10
<i>Barnehagens betydning for psykisk helse</i>	11
<i>Psykisk helse i et flerkulturelt samfunn</i>	12
<i>1.2 Formål og problemstilling</i>	13
<i>1.2 Naturkontaktens helsefordeler for barns utvikling</i>	14
Kapittel 2. Teoretisk perspektiv	19
<i>2.1 Barns naturkontakt og betydningen det har for barnets helse og utvikling gjennom barndommen</i>	19
<i>2.1.1 Det humanøkologiske perspektivet</i>	19
<i>2.1.2 Det miljøpsykologiske perspektivet</i>	21
<i>2.1.3 Det medisinske perspektivet</i>	22
<i>2.1.4 Det pedagogiske perspektivet</i>	24
<i>2.1.5 Barnets ulike typer naturopplevelser</i>	25
<i>2.2 Modell for barns naturopplevelser</i>	26
<i>2.3 Barns utvikling av et trygt indre selv</i>	29
<i>2.3.1 Det (inter) subjektive selvet</i>	30
<i>2.3.2 Det verbale selvet og narrative selvet</i>	31
Kapittel 3. Forskningsmetodisk tilnærming	33
<i>3.1 Kvalitativ forskningsmetode med fenomenologisk tilnærming</i>	33
<i>3.2 Metoder og roller i feltarbeidet</i>	34
<i>3.2.1 Deltakende observasjon med fotoopptak</i>	34
<i>3.2.2 Fokusgruppe intervju</i>	35
<i>3.3 Datainnsamling</i>	36
<i>3.3.1 Rekruttering av utvalg</i>	36
<i>3.3.2 Gjennomføring av deltakende observasjon med fotografering</i>	37

3.3.3 Utforming av intervjuguide.....	37
3.3.3 Prøveprosjekt av fokusgruppeintervju.....	38
3.3.5 Transkribering.....	39
3.4 Analyse av datamaterialet	39
3.5 Forskningsetiske betraktninger ved kvalitativ forskning.....	41
3.5.1 Samtykke og framstilling av informanter.....	41
3.6 Validitet og reliabilitet.....	42
Kapittel 4. Empiriske funn vedrørende små barns naturopplevelser i sammenheng med et psykisk helsefremmende arbeid i barnehagen.....	43
4.1 Små barns direkte og utforskende tilnærming til naturen	45
4.1.1 Den bratte bakken	46
4.2 Personalets sentrale rolle i små barns naturopplevelser	48
4.2.1 «Ekornhistorien».....	48
4.2.2 Den store steinen	52
4.3 Naturens rom for små barns mestring og ro i hverdagen	55
4.3.2 Ro og mestring i skogen.....	55
4.4 Naturens invitasjon til sosialt felleskap og utvikling av sosiale ferdigheter	58
4.4.1 «Hverandres heiagjeng».....	59
4.4.2 «Naturens konfliktfrie lekerom».....	62
Kapittel 5. Drøfting av små barns naturopplevelser i sammenheng med et psykisk helsefremmende arbeid i barnehagen	65
5.1 Små barns direkte og utforskende tilnærming naturen	65
5.2 Personalets sentrale rolle i små barns naturopplevelser	68
5.3 Naturens rom for små barns mestring og ro i hverdagen	72
5.4 Naturens invitasjon til sosialt felleskap og utvikling av sosiale ferdigheter	74
Kapittel 6. Avsluttende drøfting.....	77
Kapittel 7. Avslutning og veien videre.....	82
Naturen som sentral arena i barnehagens psykiskhelsefremmende arbeid	82
7.1 Videre forskning.....	83
Referanseliste.....	85
Vedlegg A.....	90
Vedlegg B.....	92
Vedlegg C.....	94
Vedlegg D.....	97

Figuroversikt

Figur 2.0 Natur, individ og samfunn triangelet. (Mårtensson mfl, 2011, s.28-29 ref. Steiner, 1993).....	20
Figur 2.1 Modell av ulike naturopplevelser og læringsmåter i barns utvikling. (Kellert, 2002).....	26
Figur 4.0 Skogens muligheter og utfordringer- Små barn som beveger seg nedover på sine korte og ustødige ben, med en risiko for å falle.....	45
Figur 4.1 Gutten i den bratte bakken drar videre på eventyr.....	46
Figur 4.1.1 Små barn som finner meitemark og snegl i sin kroppslige utforskning og lek. (a,b,c).....	47
Figur 4.2 Barna returnerer med tunge steg tilbake til bussen over den ulendte stien.	48
Figur 4.2.1 Barna studerer konglen som er spist av et ekorn og går sammen om å finne flere kongler (a, b,c).....	49
Figur 4.2.2 En stor stein i skogen som inviterer barna til å klatre og utfordre seg selv.....	52
Figur 4.2.3 En tilstedeværende og støttende voksen som veileder barna opp og ned den store steinen	53
Figur 4.4 To gode venner som holder hender og støtter hverandre på den ulendte stien i skogen.....	58
Figur 4.4.1 Barna vandrer bortover langs stien, noen sammen og andre alene, i hvert sitt egne valgfrie tempo (a, b og c).	59
Figur 4.4.2 Barna jubler med henda i været mens de heier på hverandre.....	60
Figur 4.4.3 (a og b) Rause barn som beveger seg nedover bratte stier mens de venter tålmodig på hverandre slik at alle kommer seg videre og tilbake til bussen.....	61
Figur 4.4.4 (a, b, c og d) To gode venner som leker sammen og kjemper mot farene som skjuler seg i terrenget	62
Figur 6.0 Små barns naturopplevelser, mentale utvikling og læringsmåter.....	78

Forord

Jeg er nå kommet til veis ende av min mastergrad utdanning, og det er tid for å levere inn mitt masterprosjekt i barnehagekunnskap. Prosessen har vært omfattende og krevende, men viktigst av alt lærerik og spennende. Jeg avslutter nå 5 års studieløp, med stolthet, glede og ikke minst enorm lettelse.

Det har vært utfordrende å sjonglere en fulltid studie med 100% jobb, familie liv og hund, trening og sist men ikke minst husbygging, som topper det hele. Det hadde jeg ikke klart uten den fantastiske støtten og motivasjonen jeg fått hele veien til mål. Jeg vil derfor rette en ekstra stor takk til mine kjære foreldre, sviger familie og nære venner som har støttet meg og holdt meg oppe når jeg har trengt det mest. Samme gjelder mine kjære kollegaer på jobben og på studiet, som har inspirert meg og stadig heiet meg frem!

Jeg vil rette en ekstra stor takk til min fantastiske kjæreste Aleksander, bestevenninne Ina Camilla og kjære lillesøster, Kristine! TUSEN TAKK for at dere har holdt ut med meg på mitt verste, og heiet meg frem til å gjøre mitt beste! Denne oppgaven hadde ikke blitt til, uten deres støtte gjennom stunder med tårer, latter, frustrasjon og glede.

Til sist vil jeg takke mine fantastiske veiledere Marianne Presthus Heggen og Hanne Værum Sørensen som alltid har stilt opp og gitt gode tilbakemeldinger frem mot min ferdigstilte masteroppgave. Takk for at dere hele veien har hatt troen på meg!

Det har vært en hektisk, givende og utfordrende tid, som har gitt meg mye personlig erfaring og faglig kunnskap som vil styrke meg videre i livet.

TUSEN TAKK TIL ALLE SAMMEN, jeg er kjempe stolt!

Bergen, Mai 2019

Kapittel 1. Innledning

1.1 Barnehagen som psykisk forebyggende og helsefremmende arena

I Norge går i dag over 80% av barn mellom 1-3 år i barnehagen (SSB, 2018). Samtidig har det aldri før vært høyere utgifter på behandling av psykiske lidelser blant unge og voksne i samfunnet (Holte, 2016). Barnehagen er dermed pålagt å være en helsefremmende og forebyggende arena. Det betyr at barnehagen skal ivareta barns livsmestring og helse, og legge til rette for at barna lærer å ta vare på seg selv, hverandre og naturen (Kunnskapsdepartementet, 2017). Regjeringen har utarbeidet strategier og planer for tidlig innsats i barnehage og skole, hvor særlig fokus på mestringsbetingelser og utjevning av sosiale forskjeller vektlegges for å sikre barnas framtid og livskvalitet. Psykisk helse skal derfor forankres bedre i barnehagesektoren fordi den har virkemidlene til å fremme god psykisk helse og fange opp psykiske lidelser tidlig (Helse-og omsorgsdepartementet, 2017, s.13). Et slikt arbeid krever et kompetent personale siden deres holdninger og handlinger påvirker hvordan små barns psykiske helse ivaretas.

Naturen virker inn på hvordan vi utvikler oss som mennesker (2015). På bakgrunn av studier som påviser at lett tilgang til natur og naturopplevelser er av betydning for psykisk helse og livskvalitet, og kan forebygge psykiske problemer, vektlegger regjeringen også å øke den fysiske aktiviteten i befolkningen og sørge for at alle har grønne områder for fysisk aktivitet og naturopplevelser i nærmiljøet (Helse-og omsorgsdepartementet, 2017). Å ta vare på seg selv, hverandre og naturen blir derfor viktige bidrag for å tilrettelegge for god psykisk helse i barnehagen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017).

Hva er psykisk helse?

Det finnes ulike definisjoner og perspektiver på psykisk helse, men hovedsakelig handler psykisk helse om vårt forhold til oss selv, til våre nærmeste og ikke minst til det samfunnet vi er en del av. Verdens helse organisasjon (WHO) definerer begrepet slik: «Psykisk helse er 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» (WHO, 2014). Her blir begrepet velvære brukt for å beskrive menneskers *livskvalitet*. Definisjoner av psykisk helse og livskvalitet kan sees i en sammenheng og begrepene står

sjeldent alene i slike definisjoner. Jenkins, Meltzer, Jones, Brugha, Bebbington, Farrell, Crepaz-Keay og Knapp (2008) definerer psykisk helse slik:

Positive mental health: this includes: a positive sense of wellbeing; individual resources including self-esteem, optimism, and sense of mastery and coherence; the ability to initiate, develop and sustain mutually satisfying personal relationships; and the ability to cope with adversity (resilience). Together, they enhance the person's capacity to contribute to family and other social networks, the local community and society at large. The importance of these argues strongly for more emphasis to be given to the promotion of positive mental health (Jenkins mfl. 2008, s.9)

Psykisk helse handler her om følelsen av livskvalitet og hvilken grad mennesket er i følelsesmessig balanse. Det gjelder for mennesket å bli trygg på seg selv og utvikle god selvfølelse, slik at det er robust i møte med motstand. Gode sosiale relasjoner, til familie, venner, sosiale nettverk som i barnehagen har en nøkkelrolle i utviklingen av et trygt indre selv. Barn og unge i Norge har generelt god psykisk helse, men det forekommer likevel psykiske plager og lidelser hos barn og unge i alderen 3-17 år. Undersøkelser viser at ca. 7 % av barn i barnehage og skolealder har symptomer som er forenlige med psykisk lidelser; som blant annet atferdsforstyrrelser, depresjon og angstlidelser (Folkehelseinstitutt, 2018, s.38).

Veier til god psykisk helse

Arne Holte (2018a), professor i helsepsykologi arbeider i dag med å fremme psykisk helse og forebygge psykiske lidelser i den norske befolkningen. Han forsker blant annet på effektive psykiske helsetiltak i barnehage og skole og mener at summen av hver enkeltes psykiske helse utgjør landets viktigste ressurs. Her påpeker han at den negative psykiske helsen i befolkningen er landets dyreste utgiftspost. Han understreker at barnehagen er den viktigste forebyggende og helsefremmende arenaen i samfunnet, men at den trenger omsorgspersoner i barnehagen som aktivt utvikler, opprettholder og beskytter barnas helse gjennom hverdagen. Holte (2016) introduserer 7 psykiske helserettigheter for å ivareta barn og voksnes psykiske helse:

Alle skal ha en rett til følelsen av:

1. Identitet og selvrespekt
2. Mening i livet
3. Mestring
4. Tilhørighet
5. Trygghet
6. Deltakelse og involvering
7. Fellesskap (Holte, 2016).

Videre presenteres det fem veier som må følges for å oppnå god psykisk helse. Det første handler om å *knytte sosiale bånd* med de menneske du har rundt deg av nære relasjoner, som familie, venner, kollegaer og naboer, men også mennesker som man møter i skole, barnehage og nærmiljøet. Neste vei handler om å ha *en aktiv hverdag*, og viktigheten av å tilbringe tid utendørs, enten i form av lek, tur i skog og mark, trening eller annen fritidsaktivitet som innebærer fysisk aktivitet. Videre handler det om å være oppmerksom, tilstede og nysgjerrig i øyeblikket gjennom hverdagen, enten det er på tur i naturen, i sosiale sammenkomster og nære relasjoner, eller rundt middagsbordet med familie eller venner. Her vektlegges et særlig fokus på omgivelsene rundt og følelsene man har i nuet. Å føle på vinden som blaffer i håret eller de gode følelsene når man ler sammen med venner. Fjerde vei handler om å fortsette å lære, søke ny kunnskap og prøve nye ting som kan bidra til å skape interesse og oppnå følelse av mestring. Den femte og siste veien omhandler å gi og skape glede for de rundt deg, både nære og fremmede. Glede smitter, fører mennesker sammen, og skaper fellesskap (Holte, 2016).

Barnehagens betydning for psykisk helse

Barnehagens rolle i det psykisk helsefremmende arbeidet hos barn, kommer tydelig frem i rammeplanens krav om å ivareta små barns 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. Om et barn opplever krenkelser eller mobbing, må barnehagen håndtere, stoppe og følge opp dette»

(Kunnskapsdepartementet, 2017, s, 11).

For de yngste barna er dette store krav for barnehagen å fylle. Hvordan kan barnehagens tilfredsstillende rammeplanens krav på en best mulig, og kvalitetssikker måte, slik at 1-3 åringenes psykiske helse både fremmes og forebygges. Folkehelseinstituttet (2011) hevder at barnehager av høykvalitet kan ha psykisk helsefremmende effekter på små barns utvikling. Det blir av betydning når små barn i løpet av sine første leveår tilbringer store deler av sin våkne tid i barnehagen. Det betyr at deres psykiske helse vil formes av forhold i omgivelsene og den daglige samhandling de har med andre mennesker i hverdagen. De yngste barnas behov trygghet og tilknytning må derfor stå i sentrum. Videre vil erfaringene og opplevelsene barna får, ha stor betydning for deres totale utvikling og læring. Barnets helhetlige opplevelse av trygghet, trivsel, mestring, livsglede og positive relasjoner vil virke beskyttende for deres psykiske helse (Helse- og omsorgsdepartementet, 2018, s.13).

Psykisk helse i et flerkulturelt samfunn

Dagens barnehager består av flere barn med ulik bakgrunn og forutsetninger, og kan skyldes den flerkulturelle utviklingen som pågår i samfunnet. Det er flere innvandrere barn og flyktning barn som er fra land langt fra Norges landegrensene. Noen av disse kan ha opplevd store traumer og opplevd store deler av sine første leveår i krise. De kan ha blitt utsatte for vold, overgrep, krig, frykt, sult og lignende. Det finnes også norske barn i barnehagen som vokser opp i vanskelige og utfordrende omsorgssituasjoner som kan ha opplevd traumatiske hendelser. Hva har slike opplevelser å si for barns selvregulering, tilknytning og mentale utvikling? Vil det påvirke deres livskvalitet, og utvikling av god psykisk helse i fremtiden? Har de høyere risiko for å utvikle psykiske lidelser?

Barnehagene vil også i fremtiden møte sårbare barn med belastende bagasje og da gjelder det å være seg bevisst på hva som skal til å ivareta deres psykiske helse, utvikling og livskvalitet, uansett bakgrunn og forutsetninger for å utvikle god eller dårlig psykisk helse, slik at de kan fungere i samfunnet. Regjeringen har derfor utarbeidet en strategi for god psykisk helse (2017-2022) hvor fokuset rettes mot å fremme barn og unges psykiske helse så tidlig som mulig. Folkehelsearbeidet skal skape et samfunn som fremmer mestring, tilhørighet og opplevelse av mening slik at flere skal oppleve god psykisk helse og trivsel i livet, også som tiltak for utjevne sosiale forskjeller i samfunnet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s.7-8).

Regjeringen vektlegger derfor livskvalitet og mestring som viktige forutsetninger i arbeidet for å utvikle god psykisk helse hos barn. Det betyr at livsstil og helse skal sees i sammenheng for å sikre at barnehagen tilbyr et omsorgs-og læringsmiljø som er til det beste for barna.

1.2 Formål og problemstilling

Andelen 1-3 åringer i den norske barnehagen har økt betydelig over tid, og siden regjeringen nå har pålagt barnehagen å være en psykiske forebyggende og helsefremmende arena, fører det med seg behov for å utvikle forskning, kunnskap og kompetanse rundt hva som fremmer god psykisk helse og livskvalitet hos små barn i barnehagen. Ettersom naturen har betydning for hvordan vi utvikler oss som mennesker (Karlsen, 2015), er det interessant å undersøke hvordan små barns naturopplevelser i barnehagen kan være av betydning i det psykisk helsefremmende arbeidet. Problemstillingen lyder derfor som følger: *«På hvilken måte kan små barns naturopplevelser sees i sammenheng med et psykisk helsefremmende arbeid i barnehagen?»*. Studien er praktisk rettet og kan dermed være gjenkjennelig for barnehagelærere og øvrige ansatte, men også foreldre, politikere, lærere og forskere som er interessert i små barns psykiske helse og deres livskvalitet og framtid. Det kan bidra til å synliggjøre barnehagens viktige rolle som psykisk forebyggende og helsefremmende arena, men også synliggjøre behovet for forskning på barns naturkontakt og hva som kan fremme små barns psykiske helse, siden forskning viser at det er behov for å utvikle verktøy og metoder som kan heve barnehage personalets kompetanse i hvordan de kan arbeide psykisk helsefremmende (SEED, 2018)

SEED- Social and Emotional Education and Development (2018) er en studie gjennomført i fem europeiske land, Norge, Kroatia, Ungarn, Latvia og Nederland, med et felles formål om å forbedre barnehagepraksisen i de gjeldende landene, samt heve den profesjonelle kompetansen hos barnehagepersonalet. Det ble gjort gjennom å undersøke betydningen av psykososialt velvære for barns utvikling og læring, og identifisere faktorer i barnehagen som fremmer og hemmer barnets psykososiale velvære. De støttet seg på forskning som viser en positiv sammenheng mellom barns psykososiale helse og barns frie lek ute og inne, og barnehagepersonalets avgjørende rolle for å skape et rikt sosialt læringsmiljø som har positiv innvirkning på barnets sosiale og emosjonelle kompetanse.

Studiens oppsummeringsrapport viste at det kreves høy kompetanse hos barnehagelærere for å kunne legge til rette for et helsefremmende arbeid. Gjennom en helhetlig tilnærming må den enkelte ansatte hele veien se og kjenne hvert enkelt barn, være tilstede med positive holdninger, legge til rette for mangfold og inkludering, barns medvirkning arbeidsmåter med barnet i sentrum. Barnehagen må også sikre strukturelle faktorer som små barnegrupper, sikre god bemanning og stabilitet i personalgruppen. Studien konkluderte også med betydningen av personalets kompetanse om barn i vanskelige livssituasjoner, og der personalet er seg bevisst familiære forhold som kan påvirke barnets psykososiale fungering i hverdagen. Da gjelder det å ha i fokus relasjonskvalitet, godt foreldresamarbeid og tilrettelegging for lek både inne og ute som har innvirkning på barnets psykososiale wellbeing. Det å ikke ta hensyn til barns psykososiale utvikling kan være skadelig for deres mulighet til å lære og trives. Konsekvenser av lav psykososial fungering kan være mobbing, vold, og utfordringer relatert til psykisk helse (SEED, 2018, s.1-10).

Zachrisson & Dearing (2015) gjennomførte en studie der de fulgte barn fra de begynte i barnehagen 18 måneder gamle og opptil til treårs alderen. Resultatene viste at høykvalitetsbarnehager beskytter barn fra lavinntektsfamilier mot angst og depresjon når lavinntektsfamiliens økonomi ikke er optimal. På den måten kan barnehagen virke både beskyttende men også sosialt utjevne for barna i vanskelige livssituasjoner, men barnas psykiske helse blir ikke avhengig av familiens økonomi, siden det er flere faktorer som spiller inn.

1.2 Naturkontaktens helsefordeler for barns utvikling

En allmenn oppfatning av barns forhold til naturen legger vekt på at nærhet til natur er forebyggende og helsefremmende, eller av betydning for barns liv og utvikling (Louv 2010). Før i tiden tilbragte barn mer tid ute, mens vi i dag ser en tydelig endring mot at barn har blitt mer inaktive og tilbringer mer tid innendørs, fremfor å leke ute i naturlige omgivelser slik at de får dekket sine naturlige behov for å fysisk aktivitet. Noe av årsaken er samfunnets utvikling og modernisering som har ført til en større andel barn bor i urbane omgivelser. En slik endring kan ha negative konsekvenser for barns språkutvikling, kognitive utvikling og affektive utvikling. Studier viser at barn som tilbringer mer tid i kontakt med naturen og er fysisk aktive, får positive effekter på søvnkvaliteten, produksjon av kortisol, stressnivå. Det gir dermed økt velvære og en sunnere kropp som har positiv innvirkning på den mentale utviklingen. Barnet blir dessuten bedre på selvregulering som igjen kan ha positiv effekt på

selvtilliten (Carson, Hunter, Kuzik, Wiebe, Spence, Friedman mfl. 2015; Söderström, Boldemnn, Sahlin, Mårtensson, Raustorp, Blennow. 2013). Louv (2009) vektlegger lekens sentrale rolle i naturen, og betydningen den har for å skape robuste barn. Lek i naturen ivaretar barns behov for fysisk aktivitet og stimulerer barns sanser, kreativitet og fantasi og gir barna viktige erfaringer som danner et grunnlag som gjør dem rustet til å tåle livets motstand gjennom livet og i voksen alder.

Det finnes ulike studier som viser at menneskers naturkontakt gir ulike helsefordeler. Tanja Sobko, Zhenzhen Jia & Gavin Brown (2018) gjennomførte en studie der de målte barnehagebarns tilknytning til naturen i urbane omgivelser, og hvilken betydning det hadde for den psykologiske utviklingen. Det på bakgrunn av at urbane omgivelser i dag blir kritisert for å ikke lenger knytte barn så tett til naturen, og at det er behov for økt fokus på dette. Resultatene etter målingen fanget opp fire sentrale dimensjoner: Den første store dimensjonen handlet om at barn opplever glede av naturen, og jo mer glede barna hadde av naturen, desto mindre var de plaget av stress. Den andre dimensjonen omhandlet barns utvikling av empati for naturen, noe som førte til en reduksjon i barns hyperaktivitet og atferdsvansker, samtidig som deres prososiale atferd ble forbedret. Den tredje og fjerde dimensjonen omhandlet barns bevissthet og ansvar ovenfor naturen, og jo mer bevisst barna var for naturen, desto mindre kom deres følelsesmessige utfordringer til syne (Sobko mfl. 2018).

En spansk studie gjennomført av José A. Corraliza, Silvia Collado & Lisbeth Bethelmy (2012) undersøkte hvorvidt og hvordan nærhet til naturen har en modererende effekt på barns stress nivå. De intervjuet og samlet inn data fra 172 skolebarn og resultatene viste at barn som har mer kontakt med naturen blir mer robuste og takler bedre motgang i livet, enn de som ikke har tilgang til naturen på samme måte. Naturkontakt kan dermed sies å ha en beskyttende faktor for barnets psykiske helse, siden nærhet til natur modererer de negative effektene som er forårsaket av stress i livet hos barn. Det stemmer overens med en norsk forskningsrapport som støtter seg på forskning som viser at naturen reduserer menneskers stressnivå og fører mennesker tettere sammen. Naturen er også tilgjengelig for alle og selve opplevelsen blir et mål i seg selv. Naturen stiller ingen krav til prestasjon, men skaper i stedet mening og tilhørighet ved at den inviterer naturlig til lek, kroppslig utfoldelse og mestring. Naturen blir også et rom for stillhet og avslapning (Nordisk ministerråd, 2009).

Studier viser også at det kan påvises psykiske lidelser allerede hos barn i barnehagen, der i blant alvorlige atferdsvansker, angst og depresjon og ADHD (Wichstrøm, Berg-Nielsen, Angold, Link Egger, Solheim & Sveen, 2012). En studie av Zahl, Wichstrøm og Steinsbekk (2017, s.7) viser at det er sammenheng mellom fysisk aktivitet og symptomer på depresjon ved at økt fokus på aktivitet kan forebygge depresjon hos barn. Det betyr ikke at inaktive barn blir deprimerte, men at inaktive barn har høyere risiko for utvikling av psykisk lidelse enn barns som er i fysisk aktivitet.

Videre har en studie av Engemann, Pedersen, Argef, Tsirogiannisf, Mortensen & Svenning (2019) vist at grønne omgivelser i barndommen minsker risikoen for utvikling av psykiske lidelser. Barn som bor i områder med lite naturlige og grønne omgivelser, har 55% høyere risiko for å utvikle dårlig mental helse. Forskerne påpeker derfor nødvendigheten av å utvikle grønne byer i fremtiden for å sikre barns utvikling, selv om det også andre risikofaktorer spiller inn, som urbanisering, sosioøkonomiske forhold og familiehistorie av psykiske lidelser. Når det gjelder urbanisering så kan tilgangen til grønne miljø redusere negative effekter av et tett sosialt miljø bestående av et støyende bymiljø som øker stressnivå hos mennesket. Bedre tilgang til naturen og grønne omgivelser viser seg å være positivt for barnets livskvalitet. Det begrunnes ved at naturkontakt reduserer barns stress nivå betraktelig sammenlignet med barn som har lite naturkontakt (Engemann, mfl. 2019).

Ejby-Ernst, Moss, Stokholm, Lassen, Præstholm, Frøkjær (2019) har utarbeidet en dansk forskningsrapport som inneholder en kartlegging av danske barnehagers bruk av naturen i den daglige praksisen, sammen med en forskningsoversikt over hvilken betydning naturkontakt har for barn i 0-6 årsalderen. Her fremheves studier som har helsefremmende effekt på barnets trivsel, utvikling, læring og dannelse. Kort oppsummert viser studiene blant annet at barn som tilbringer tid i naturen sover bedre, er sunnere og sterkere, og da ofte normal vektig. Det gjør at barna er mindre syke, danner mer vitamin D og har lavere risiko for å utvikle sykdommer, som for eksempelvis type 2- diabetes. Forskningsrapporten retter seg også mot pedagogenes rolle og arbeid i og med naturen, og hvordan barnehagen kan arbeide bevisst med naturen for å ivareta barnets trivsel, utvikling, læring og dannelse (Ejbye-Ernst mfl. 2019).

I rapporten belyste de naturens rom i arbeidet med barn og fremhevet da naturens stressreducerende og helbredende påvirkning på mennesket. Dette ble støttet av en studie gjennomført av Roger Ulrich forskning på sykehuspasienter. Han kom blant annet frem til at

pasienter som oppholdt seg i natur eller hadde grønne omgivelser som utsikt gjennom vinduet under sykehusoppholdet, hadde lavere stressnivåer og ble friske enn de som ikke hadde de samme tilgangen til naturlige og grønne omgivelser (Ulrich mfl. 1992; Ulrich, 2002)

Videre belyste rapporten naturens betydning for barns oppmerksomhet, som ble koblet til Kaplan & Kaplan (1989) miljøpsykologiske teori som omhandler menneskets evne til å være mer tilstede i naturen og fokusere oppmerksomheten mot noe. De skiller mellom to former for oppmerksomhet, spontan-og direkte oppmerksomhet. Disse to er motsetninger av hverandre, i form av at den direkte oppmerksomheten krever mer konsentrasjon og anstrengelse, og blir gjerne overbelastet og virker stressfremkallende dersom oppmerksomheten for eksempel oppmerksomheten blir påvirket av støy. Det kan føre til at mennesket lettere mister fokus, og blir utålmodig. I motsetning til den direkte oppmerksomheten er den spontane mye firere, fremmer rekreasjon hos mennesket, og krever mindre konsentrasjonen og lar mennesket finne mer ro i oppmerksomheten. Dette blir gjerne den oppmerksomheten mennesket benytter seg av når de oppholder seg i og med naturen (Kaplan & Kaplan, 1989 ref. i Ejby-Ernst mfl. 2019). Det ble sett i sammenheng med en komparativ studie gjennomført av Grahn, Mårtensen, Lindblad, Nielsson og Ekman (1997), der de undersøkte utemiljøets betydning for blant annets små barns helse og konsentrasjon, og sammenlignet datamaterialet fra naturbarnehager og bybarnehager. Resultatene viste at naturbarnehager med stort naturinnhold i utearealet eller tilgang til naturlige omgivelser, gjorde det lettere for barna å konsentrere seg og holde på konsentrasjonen over lengre tid, sammenlignet med barn i bybarnehager som ikke har de samme tilgangen til naturlige omgivelser. Naturkontakt viser seg også å ha en positiv innvirkning på barn med ADHD.

En studie gjennomført av Kuo & Taylor (2004) viser at grønne og naturlige omgivelser reduserer ADHD-symptomer hos barn i mye større grad enn vanlige utendørsaktivitet og innendørsaktiviteter. Dette gjelder både gutter og jenter i alderen 5-18 år, som enten bodde landlige eller i store bymiljøer (Kuo & Taylor, 2004). Ejby-Ernst mfl. (2019) utdypet også om barns forhold til natur og oppmerksomhet gjennom en norsk langsiktig studie som undersøkte forholdet mellom barns utendørstid i barndommen og barnas kognitive og atferdsmessige utvikling i barnehagen og første året på skolen. Studiens metode var omfattende og inkluderte blant annet kognitiv testing, spørreundersøkelse til foreldre og barnehagelærere til 562 barnehagebarn. Studien varte i fire år og resultatene viste et positivt forhold mellom antall timer tilbragt utendørs og barns kognitive og atferdsmessige utvikling.

Barna hadde betydelig bedre oppmerksomhet, hukommelse og færre symptomer på oppmerksomhets forstyrrelser og hyperaktivitet. Resultatene viser at det å tilbringe tid utendørs i rike naturlige omgivelser kan styrke og støtte barnas kognitive utvikling og selvregulering. Det krever imidlertid et pedagogisk innhold av kvalitet som kan legge til rette for høy eksponering av naturlige og grønne omgivelser i barnehagen (Ulset, Vitaro, Brendgen, Bekkhus & Borge, 2017; Ejbye-Ernst mfl, 2019). Rapporten konkluderer med at pedagoger må bruke mest mulig tid i naturen, og legge til rette et variert pedagogisk arbeid bestående av frilek og strukturerte aktiviteter, som kan fremme barns helse, trivsel, utvikling, læring og dannning. Det krevet et kvalitetsdekkende innhold men også natur av kvalitet (Ejbye-Ernst mfl, 2019).

Kapittel 2. Teoretisk perspektiv

I dette kapitlet vil det gjøres rede for studiens teoretiske perspektiv for å belyse hvordan små barns naturkontakt kan sees i sammenheng med barns utvikling av god psykisk helse og livskvalitet. Den teoretiske forankringen er tredelt og er knyttet til Mårtensson, Jensen, Söderström & Öhamns (2011) ulike forskningsperspektiv på naturkontaktens betydning for barns helse og miljøengasjement, Stephen R. Kellerts (2002) modell som illustrer hvordan barns ulike typer naturopplevelser påvirker barnets kognitive, følelsesmessige og intellektuelle utvikling og Daniel Sterns (2003) teori om selvet.

2.1 Barns naturkontakt og betydningen det har for barnets helse og utvikling gjennom barndommen

Det er en allmenn oppfatning av at barn har det bra av å være i kontakt med naturen, men hvorfor trenger barn naturkontakt i hverdagen gjennom barndommen? Mårtensson, Jensen, Söderström & Öhamns (2011) er opptatt av å belyse hvor viktig det er at barn får være ute og i kontakt med naturen, og hvilken betydning og vilkår det har på barns helse og utvikling. Dette belyses via i fire ulike forskningsperspektiv:

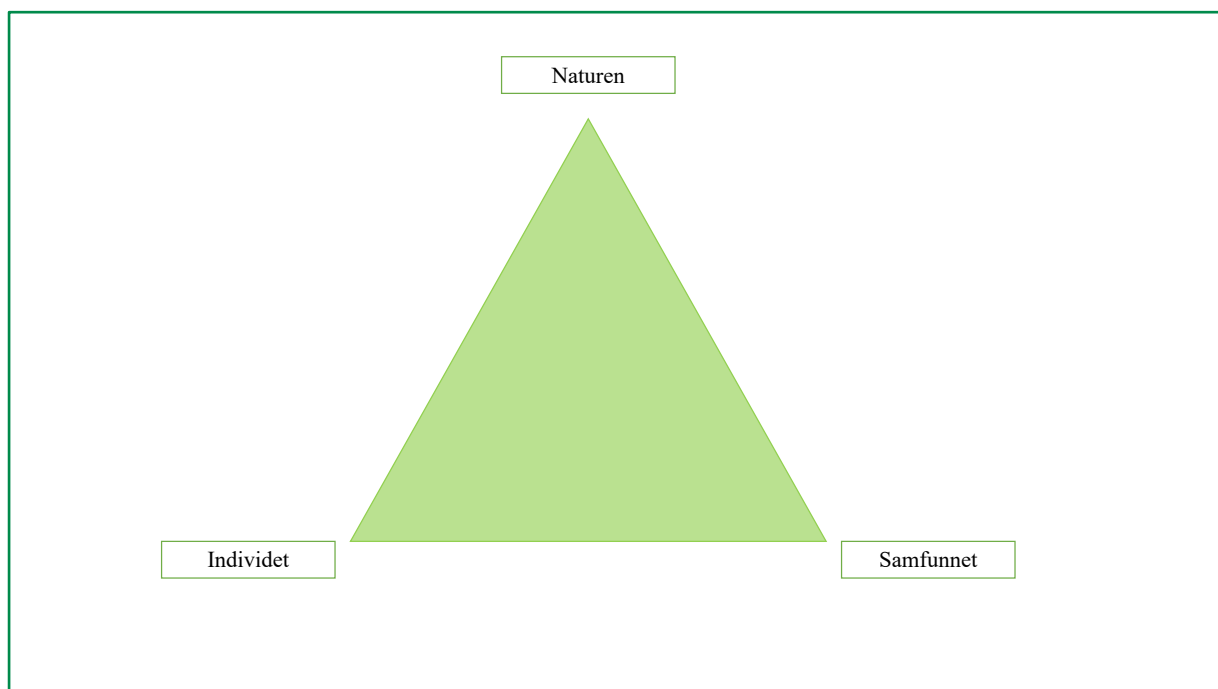
1. Human-økologisk perspektiv, 2. Miljøpsykologisk perspektiv, 3. Medisinsk perspektiv og 4. Pedagogisk perspektiv. Disse områdene anvendes for å forstå den komplekse relasjonen mellom mennesker og naturen, med hovedfokus på barn og unge.

2.1.1 Det humanøkologiske perspektivet

Det *humanøkologiske perspektiv* viser ulike dimensjoner på menneskets relasjoner med naturen, og synliggjør hvordan disse er sentrale for barnets utvikling, helse og læring. Det illustreres gjennom et triangel som beskriver hvordan naturen påvirker individet og samfunnet, men også deres forbindelse med hverandre (Se figur 2.0). Det vil si at naturen, individet og samfunnet utgjør hver sitt hjørne i triangelet, og er ubetinget avhengig av hverandre (Steiner, 1993 ref. Jensen, 2011, s.28-29).

Natur handler om de naturlige omgivelsene og forutsetningene som omgir oss av landskap, naturressurser, energistrømmer, vanntilgang og forsyning, og jordsmonn. Det vil si det som ikke er skapt av mennesker. Naturen er likevel også påvirket av menneskelig aktivitet, siden naturen blir sett på som selve grunnlaget for vår eksistens og at vi som enkeltpersoner tilhører naturen i form av våre levende organer; vårt behov for mat, hvile, bevegelse, stimulering og

blodsirkulasjon (Jensen, 2011). *Samfunnet* omhandler de systemene vi forbinder med hva et samfunn er og hvordan det forstås ut i fra hvordan mennesker integrerer og påvirker hverandre ut i fra kulturellere forventinger, men også hva som er underlagt den gjeldende politiske myndighet. Triangelets siste hjørne referer til *individet*, som betegner enkelt menneskes fysiske, emosjonelle, religiøse, estetiske og sosiale tilværelse. Individets erfaringer og verdier bygges og utvikles i samarbeid med omgivelsene, i dette tilfelle naturen, og med andre mennesker og de verdiene som regjerer i det gjeldende samfunnet individet er en del av (Jensen, 2011, s.28-29).



Figur 2.0 Natur, individ og samfunn triangelet. (Mårtensson mfl, 2011, s.28-29 ref. Steiner, 1993).

Jensen (2011) understreker at mennesket finnes i hvert hjørne av triangelet og at det er nødvendig å se hele triangelet i sammenheng med barns naturkontakt og da hvilken påvirkning naturen har på barnas vevlære og livskvalitet.

2.1.2 Det miljøpsykologiske perspektivet

I det *miljøpsykologiske perspektivet* fokuseres det på barneperspektivets tilknytning til barns bruk og samspill med det fysiske miljøet i barndommen, og hvordan dette skaper erfaringer som bidrar til positiv utvikling av barns helse, trivsel og velvære. Det støttes blant på verdien av barns følelsesmessige relasjon til naturen og hvordan disse påvirker barnet sosio-emosjonelle utvikling, både i form av regulering av egne følelser, relasjoner til andre og ferdigheter i samspill med egen kropp. Men det er under forutsetning av at det sosiokulturelle miljøet som omgir barnet understøtter dette (Mårtensson, 2011, s.68).

Mårtensson (2011) hevder at naturen har generell positiv betydning for individet, i den grad det grønne miljøets frie tilgang og tydelige invitasjon av sammenkomster innfor lek, fysisk aktivitet og kroppslig utfoldelse. Naturens frie rom består av et mangfold av muligheter, uten bestemte rammer og forutsetninger, gir rom for verdifulle erfaringer og mestringsopplevelser. Rommet i naturen gir barn mulighet til å utforske miljøet ut i fra egne behov, ønsker og interesser, som påvirker grad av utfordringer som fører til ulik grad av mestringsopplevelser. Dette gir verdifulle erfaringer og er av betydning for barnets utvikling, trivsel og velvære.

Naturen har tydelig påvirkning på mennesket og barns risikofylte lek blir et godt utgangspunkt for å beskrive hvorfor. Det moderne samfunnet er opptatt av voksenstyrte aktiviteter og barns sikkerhet på alle områder. Det begrenser barnas naturlige stimulering til å utvikle seg normalt både fysisk og mentalt (Sandseter & Kennair, 2011, s. 258-259). Barns risikolek foregår best i naturen og bærer preg av en spenningsfylt, eventyrlystig og fysisk aktivitet som gir en følelse av skrekkblandet fryd. Det skjer ved at barna er seg selv i leken og utforsker egne grenser ved å utsette seg for risiko. Det krever evnen til å vurdere fare, slik at barnet unngår skade. Barna er stadig på jakt etter å gjøre noe de aldri har prøvd og overvinne følelsen av frykt for å oppnå mestring.

Risikoleken havner derfor under det miljøpsykologiske perspektivet siden det påvirker barnet fysiologisk, psykologisk og sosial effekt på barnet. Risikoleken bidrar til at barnet blir bedre rustet til å håndtere utfordrende og farefulle situasjoner senere i livet (Sandseter & Kennair, 2011). Barns risikofylte lek i natur kan redusere utvikling av angst, og Sandseter & Kennair (2011) studie fremhever viktigheten av å la barn bli eksponert for risikolek, slik at de får erfaring med å mestre angstfremkallende tanker. Den risikofylte leken har også anti-fobisk effekt på medfødte frykter og fobier, som for eksempel høydeskrek og separasjonsangst. Foreldre eller omsorgspersoner som er overbeskyttene kan overføre frykten sin til barna, og

det vil reduseres barnas evner til å vurdere fare (Sandseter & Kennair, 2011). Risikolek stimulerer også kroppen sosiale, fysiske og motoriske evner og ferdigheter, slik at barnet får kunnskap om kroppens muligheter og begrensinger i naturen og generelle omgivelser i samarbeid med andre barn (Sandseter & Kennair, 2011).

Studie av Zahl, Wichstrøm og Steinsbekk (2017, s.7) viser at det er sammenheng mellom fysisk aktivitet og symptomer på depresjon ved at økt fokus på aktivitet kan forebygge depresjon hos barn. Det betyr ikke at inaktive barn blir deprimerte, men det øker risikoen for utvikling av psykisk lidelse enn ved å være i fysisk aktivitet. Risikoleken kan derfor sees i sammenheng med filosofen Merleau- Ponty som hevder at det er gjennom den levde kroppen barnet tilstede og gjennom kroppens tilstedeværelse blir barna kjent med seg selv, opplever og forstår verden rundt seg (Løkken, 2013).

2.1.3 Det medisinske perspektivet

De fleste mennesker opplever følelsen av trivsel og velvære når de befinner seg i naturen. Söderström (2011) støtter seg på medisinske studier som viser at mennesker trives i naturen og oppnår en tydelig følelse av velvære. Det begrunnes gjennom naturens friske luft, de gode følelsene som oppstår med fysisk aktivitet, men også opplevelsen av indre ro og rekreasjon av å være i kontakt med naturen. Gjennom Söderströms (2011) utdypning av det *medisinske perspektivet* viser hun til barnets potensielle fordeler og ulemper med å ferdes i naturen. Her vil jeg vektlegge hvilke positive effekter naturkontaktene gir barnets psykiske helse med hensyn til studiens problemstilling. Söderström (2011) gjør rede for hvordan naturen kan ha ett et helsefremmende og sykdomsfremkallende potensial hos barn og unge. Ut i fra et standpunkt om at barns oppvekstmiljø former barnets helse og gjennom et naturvitenskapelig perspektiv reflekterer Söderström (2011) rundt hvordan barns naturkontakt kan påvirke den biologiske kroppen og barnets helse, og påpeker naturen som miljø som kan være med å bevare helsen. Da viser hun til hvordan naturen kan en modererende effekt på stress barn utsettes for gjennom sin oppvekst ved å ta utgangspunkt i det psyko-neuro. immunologiske systemet (PNI) i mennesket, og ser det i sammenheng med menneskets stressreaksjoner. Hun forklarer at stress handler om å holde kroppen i balanse, men at balansen påvirkes av ulike hendelser, som kan sette kroppen i ubalanse. Stress kan også være en kroppslig stressreaksjon av stress-systemet eller en stressende hendelse. Videre deler Söderström (2011) barns stress i tre nivåer, *positiv stress, utholdelig stress og giftig stress*, som hver av dem ligger bak stressreaksjonen hos barnet og er med å påvirke helsen gjennom livet (s.88-89).

PNI-systemet handler forholdet mellom kroppens psykologiske og biologiske prosesser, og implikasjonene disse forholdene får for helsen. Det vil si at prosessene i hjernen, påvirker prosessene i resten av kroppen. Denne prosessen avhenger av forbindelsen mellom hva som skjer på utsiden av kroppen og hva som forgår i menneskets indre. Prosessene skaper impulser og påvirker det autonome nervesystemet, hormonsystemet som styres av følelser, tanker og opplevelser og kroppens immunforsvar, som tilsammen utgjør hele PNI systemet.

Söderström (2011) tar utgangspunkt i den indre roen de fleste mennesker opplever eksempelvis av synet av naturlandskap, for å forklare PNI-systemet i sammenheng med menneskets naturkontakt og stressreduksjon. Det kan være alt fra majestetiske fjell, vakre enger og glitrende hav til grønne omgivelser av skog og mark. Synsintrykkene sender impulser via hjernen og til binyrene, som videre påvirker sekresjonen av stresshormoner i blodet som utvikler følelsen av indre ro og velvære, som dermed demper stress reaksjonen.

Söderström (2011) belyser også den retroaktive forklaringsmodellen til Kaplan (1995) som omhandler teorien om naturens retroaktive kapasitet. Det vil si at ved at mennesket er i kontakt med natur vil det bidra til økt tilstedeværelse og fokus, samt oppmerksomhet i øyeblikket. Naturen påvirker hjernen og gir nervefibre mulighet til mer hvile, slik at de kan gjenopprette styrke til å effektivt brukes igjen. Et barn som tenker klarere, er oppmerksom og tilstede i øyeblikket vil møte og takle motstand på en bedre måte (Kaplan,1995). Söderström (2011) utdyper dette videre til hvorfor naturen som lekeplass blir en viktig arena for barn. Barn har behov for en barndom preget av mye lek og aktivitet, og naturen blir derfor en naturlig arena som appellerer til barns lek og behov for bevegelse. Barnehager som har utemiljø med mye naturlige omgivelser viser seg å utvikle mer fysisk aktive barn, enn jevnaldrende barn i barnehager, uten naturligomgivelser, som for eksempel bukker, vegetasjon, skog og grønne marker (Söderström, 2011). I tillegg til at barn som er ute store deler av dagen i barnehage har mye bedre og lengre nattesøvn, enn de barna som tilbringer mest tid inne i barnehager (Boldemann, mfl. 2006; Mårtensson, 2004 ref. i Söderström, 2011). Det gir tydelig helseeffekt siden produksjonen av D-vitamin i huden av sollyset bidrar til å styrke immunforsvaret. Naturen blir dermed en arena som kan stimulere barn og unges lek og aktiviteter på en naturlig måte, spesielt med hensyn til barn i dagens samfunn som oppholder seg mer inne og driver sittestillende aktiviteter. Söderström (2011) fremhever foreldre og pedagogers viktige rolle for å skape gode opplevelser og erfaringer i naturen som kan være helsefremmende. Foreldre og andre støttende voksne som omgir barnet har tydelig og stor

innflytelse på barns tilgang til natur i hverdagen. Positive opplevelser og erfaringer barn får i natur og friluft vil bidra til å forme hvordan de søker naturopplevelser senere i livet.

Barnehagelærere og læreres innsats i barnehage og skole vil utgjøre en stor forskjell for de barna som ikke får erfaringer med naturkontakt i hjemmet. Herfra beveger vi oss mot det pedagogiske perspektivet som belyser barnets ulike sosialisering- og læringsprosesser i møte med naturen (Mårtensson mfl, 2011, s.16). Öhmans (2011) utdyper utelivspedagogikken som et sosialt og kulturelt fenomen, beskriver effektene av å drive utelivspedagogikk.

2.1.4 Det pedagogiske perspektivet

Öhman (2011) betrakter naturopplevelsen som et kulturelt fenomen, og det mennesket opplever og oppfatter i møte med naturen er kulturelt og sosialt betinget. Det gjelder i forhold til hva mennesker tar med seg inn i naturmøtet. Et slikt naturmøte avhenger av menneskets kjønn, etnisitet og sosioøkonomisk status (Öhman, 2011). I utelivspedagogikken legges det til rette for å lære direkte i virkeligheten, hvor fenomener oppstår i sin naturlige sammenheng og dermed øker bevisstheten om miljø og liv. Utendørsutdanning skaper muligheter for andre former for undervisning enn de tradisjonelle, og kan gi økt motivasjon for å lære.

Utendørsutdanning finnes også i flere former, men varianten som ligner utelivspedagogikken. I Norge snakker vi om friluftsliv og natur- og frilufts barnehager som utendørspedagogikk. En slik utendørspedagogikk er relativt lik uteskole i skolen, bare at i barnehagen blir utelivspedagogikken tilpasset. Det er slik friluftslivet i barnehagen får koblinger til den «outward bound» tradisjonen som Öhman (2011) beskriver. I denne utdanningen forsøker man å legge til rette for eller skape ulike former for mentale og fysiske utfordringer i naturen.

Gjennom frilufts aktivitetene eller naturopplevelsene er risikolek- og risikomestring en sentral del av naturkontakten. Dette for å styrke barn og unges selvfølelse og fellesskapsfølelse, som er spesielt effektiv for barn og unge med ulike sosiale problemer (Öhman, 2011, s.123).

Utelivspedagogikk fører også med seg kognitive effekter hos barn og unge, men da understreker Öhman (2011) at det kreves høy kvalitet på det pedagogiske innholdet. Det handler om å sette selve naturmøtet i sentrum, og ha en tydelig struktur i arbeidet ute og en åpenhet for det uventede som kan oppstå. Ved å gripe fatt i dette vil det skape rom for nye veier, som kan være med å barna kjenner på en slags frihetsfølelse i naturopplevelsen som allerede er tilrettelagt.

2.1.5 Barnets ulike typer naturopplevelser

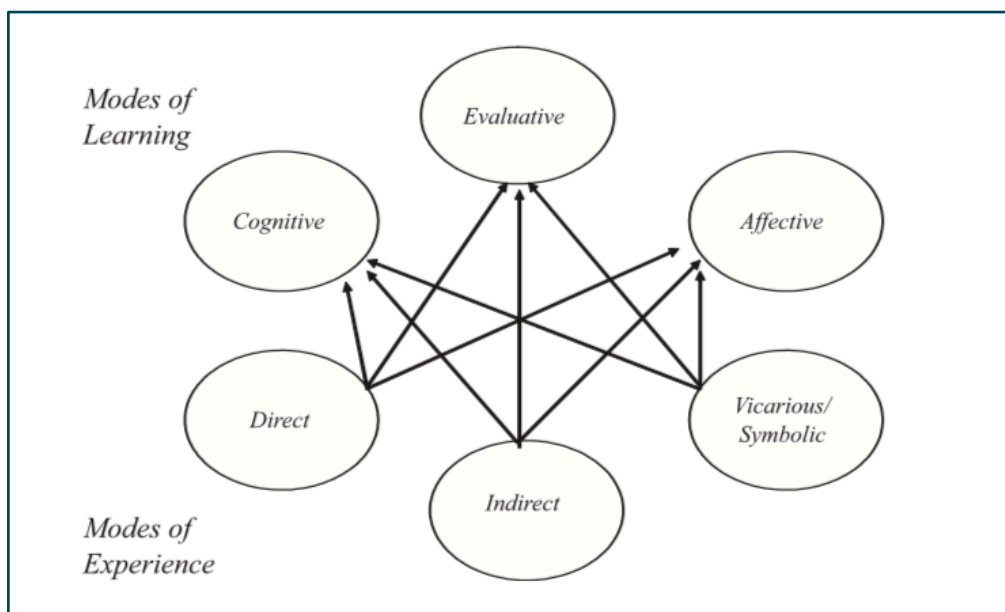
Mårtensson mfl. (2011, s.17-24) barnets naturopplevelse inn i fire ulike typer opplevelser; En positiv og en utforskende opplevelse, en opplevelse påvirket av naturkontaktens miljøvilkår, en opplevelse av å få profesjonell veiledning ut i naturen. Ifølge Mårtensson mfl. (2011) handler en positiv og en utforskende naturopplevelse om at barn gjøre estetiske, eksistensielle og følelsesmessige opplevelser i naturen som kan knyttes til trivsel og læring, men som også kan legge grunnlaget for hvilket forhold barnet får til naturen og tar med seg videre i livet. En slik utforskende kontakt med naturen kan knyttes til naturkontaktens egenverdi og betydning for barnets velvære, trivsel, helse og utvikling. Opplevelsen av naturens miljøvilkår baseres på barns muligheter og forutsetninger for naturkontakt i hverdagen, slik som barnehagens uterom; grad av tilgang til natur i nærmiljø og bruk av skog og mark. De fysiske omgivelsene og barnets interesse vil være avgjørende for kvaliteten på selve naturkontakten. Barnets opplevelse av å få profesjonellveiledningen ut i naturen retter seg mot barnehagens personale og den grad profesjonell veiledning vil påvirke graden barnet vil etablere og utvikle naturkontakt. Her kreves det kompetanse og kunnskap som bygger på potensialet som ligger i naturopplevelsen for å fremme barns psykiske helse. (s.17-24).

2.2 Modell for barns naturopplevelser

Kellert (2002) ser på forholdet mellom barn og natur gjennom et psykologisk, sosiokulturelt og evolusjonært perspektiv. I følge Kellert (2002) involverer barns ulike opplevelser i naturen tre typer av kontakt (figur 2.0):

1. Direkte naturopplevelse
2. Indirekte naturopplevelse
3. Symbolske naturopplevelse

Den direkte naturopplevelsen handler om den fysiske, ofte spontane og u-planlagte interaksjonen med naturen. Kroppen blir en del av de naturlige omgivelsene som inviterer til fri utfoldelse og utforskning av miljøet. Det kan være utforskning av skog og mark, ved sjø og vann eller utfoldelse i form av klatring i trær og bevegelse i ulendt terreng og bratte stier. *Den indirekte naturopplevelsen* handler mer om den faktiske fysiske kontakten og involveringen med planter og dyr, men innenfor visse begrensede og kontrollerte rammer. Det kan være opplevelsen av ikke-menneskelige skapninger, regulert og konstruert menneskelig aktivitet. Det kan være gårdsbesøk, dyreparker, akvarium eller botaniske hager (Keller, 2002, s.118-119). Den tredje og siste naturopplevelsen er *den symbolske naturopplevelsen*, som blir beskrevet av Kellert (2002) som den type naturopplevelse som ikke involverer kontakt med levende og naturlige miljøer. En slik opplevelse oppstår i møte med bilder, representasjon eller metaforiske uttrykk av naturen. For eksempel bøker, bilder, tv, film og annen media (Kellert, 2002).



Figur 2.0 Modell av ulike naturopplevelser og læringsmåter i barns utvikling. (Kellert, 2002)

Disse ulike typene naturopplevelser påvirker barnets psyke, følelser, intellektualitet og moralske utvikling. Det vil si at opplevelser i naturen kan å ha kognitiv, affektiv og evolusjonær effekt på barnets utvikling. Kellert (2005) hevder at naturen for barn er den rikeste, mest detaljerte og lettest tilgjengelige informasjonskonteksten de noensinne vil møte. Det utdyper han ved å utgangspunkt i Benjamin Blooms systematisering og identifisering av seks steg av barns normale intellektuelle utvikling. Denne systematiseringen beveger seg fra helt enkle til mer komplekse nivåer av forståelse, problemløsning og tankemønstre (s.66). De to første fasene blir de mest relevante å se i barnehagesammenheng når det gjelder barns naturkontakt og påvirkning den har på den kognitive og affektive utviklingen.

Fasene omhandler først barnets utvikling av kunnskap og deretter barns utvikling av forståelse, noe som de utvikler i en relativt tidlig alder. I disse fasene utvikler barna grunnleggende forståelser av for eksempel fakta og klassifisering. Naturen inneholder et stort utvalg av ulike naturmaterialer og egenskaper som gir barna mulighet til å klassifisere, telle og tildele navn, alt i fra fugler og insekter, planter og trær og ulike landskap, som sjø og fjell og lignede, som da er grunnleggende i den første fasen av kognitiv utvikling (Kellert, 2005, s.67-69). Denne muligheten oppstår ikke bare gjennom den direkte naturopplevelsen, men også de resterende naturopplevelsene som Kellert (2005) utdyper. Eksempelvis gjennom den symbolske naturopplevelsen kan barnebøker og eventyr om naturen hjelpe barna å utvikle evnen til eksempelvis å telle antall trær eller klassifisere dyr eller insekter. Forståelses-fasen omhandler barns naturkontakt, i form av observasjon og erfaring, som gir barna et bredere å forstå fakta og ideer, og som i en senere fase gir mulighet for å analysere (Kellert, 2005, s.68)

Kellert (2002) retter seg mot barns følelser og emosjoner når han gjør rede for barns affektive utvikling knyttet til naturopplevelser. Det omhandler barnets måte å motta og å respondere på informasjon og situasjoner i opplevelsene i naturen. Barnets evne til å engasjere seg og samhandle med verden avhenger av barnets emosjoner i møte med noe som kan skape et komplekst spekter av følelser. Disse følelsene kan oppstå av alt fra glede, mestring nysgjerrighet, til spenning, frykt og sorg, eller kjedsomhet, undring, motstand og utfordringer. Slike følelsesmessige og emosjonelle reaksjoner vil motivere barna å søke erfaringer i naturen som vil gi dem ny verdifull kunnskap om seg selv, samspill med andre barn og naturen som miljø.

Kellert (2002, 2005) fremhever betydningen av den direkte naturopplevelsen for barn, fordi den direkte naturopplevelsen viser seg å være en uerstattelig kjerne for en positiv og sunn utvikling hos barn. Kellert (2005) vektlegger viktigheten av å la barn få direkte og spontane erfaringer med naturen i barndommen, men stiller da spørsmål til hvorfor den direkte naturkontakten har så kraftig påvirkning på barns utvikling? Han støtter seg på Rachel Sebba som vektlegger at naturen har tydelig effekt på barn. Det begrunnes ved at naturen er så mangfoldig i form av at den er innholdsrik og i kontinuerlig forandring. Noe som inviterer barn til å være tilstede i øyeblikket, og til å intuitivt ta i bruk alle sansene. Denne sensoriske opplevelsen tvinger frem barnets oppmerksomhet og tilstedeværelse i miljøet. Det krever en bevissthet og evne til å respondere på nye og kanskje utfordrende situasjoner, som vil påvirke og utvikle barnets sosiale, adaptive og problemløsende ferdigheter (s.81).

Kellert (2005) understreker at planlagte, strukturerte og gjerne organiserte naturmøter ikke gir rom for den verdifulle spontane og direkte erfaringer med naturen som den direkte naturopplevelsen stimulerer til. Men naturopplevelser i form av indirekte eller symbolsk opplevelse har likevel positive betydning for utviklingen, men er gjerne en erstatning for den direkte opplevelsen i naturen. Kellert (2005) utdyper det slik:

Experiencing nature in ongoing, unregulated, direct ways offers children irreplaceable opportunities for exploring and discovering, for creating and developing their personalities and identities, for probing and testing the margins of their world. Direct access to modest and even compromised natural settings can strongly influence childhood development. Even vacant lots, what one researcher called “unofficial countryside,” can allow children opportunities to construct, create, and develop a sense of independence and identity. (Kellert, 2005, s.87).

Det kommer tydelig frem at Kellert (2005) mener at barn må få direkte opplevelser med naturen, fordi det vil gi barna uerstattelige muligheter til å utforske og oppdage noe nytt og utfordrende som kan være med å utvikle deres identitet og uavhengighet.

2.3 Barns utvikling av et trygt indre selv

Barn går gjennom mange ulike faser i den mentale utviklingen i løpet av sine første leveår. Kellert (2002) hevder at barns naturopplevelser har innvirkning på deres affektivutvikling, som da vil påvirke barnets sosiale samspillsmønstre og utvikling av egen selvfølelse og selvbilde. Daniel Stern (2003) sin teori om selvet, handler om barns tidlige utvikling av sosio-affektiv kompetanse. Utviklingen beskrives gjennom en modell som illustrer barnets opplevelse og fornemmelse av seg selv gjennom barnets fire første leveår. Disse opplevelsene av selvet beskrives gjennom fem ulike relasjons-og samspillsformer, som ikke skal betraktes som utviklingsfaser. Selv om formene starter på ulike tidspunkt i utviklingen, vil de kontinuerlig påvirke hverandre og videreutvikles gjennom livet.

Studiens problemstilling retter seg mot barnehagens psykisk helsefremmende arbeid, og dermed får barnehagelærerne og resten av barnehagepersonalet en viktig rolle i barnets mentale utvikling, og hvordan de kan bidra for å styre små barns utvikling mot god eller dårlig psykisk helse. Først og fremst handler Sterns (2003) teori om selvet om foreldrenes relasjon og samspill med barnet. I denne sammenheng vil hans teori knyttes til barnehagepersonalets relasjonsarbeid og hvordan utvikle en trygg tilknytning til barnet av kvalitet. Barnehagens personale skal ikke erstatte foreldrene, men for det andre bidra i omsorgen og opplevelsen som foreldrene gir barna. Da blir trygghet og tilknytning viktige begreper å utdype.

Trygg tilknytning er avgjørende for barnets utvikling av selvet. Tilknytningspersoner, enten det er foreldre eller barnehagelærere i barnehagen, har et viktig ansvar å sørge for at barnet har en trygg tilnærming til verden. De små barna skal anerkjennes og utfordres i hverdagen for å bli kjent med seg selv, både i møte med verden men også andre mennesker. Da gjelder det for barnet å ha en trygg base, spesielt når verden føles utrygg og de kan ha en trygg havn å vende tilbake til, for beskyttelse, omsorg, trøst og trygghet. Dersom denne trygge relasjonen ikke ligger til grunn, kan det ha negative konsekvenser for barnets personlighet men også psykiske helse. Barnet får da en utrygg tilnærming til verden, og kan utvikle negative samspillsmønstre (Broberg, Hagström og Broberg, 2016).

Sterns (2003) relasjons-og samspillsformene organiseres gjennom fem selvopplevelsers former: 1) *Det gryende selvet*, 2) *kjerneselvet*, 3) *det intersubjektive selvet*, 4) *det verbale selvet*, 5) *Det narrative selvet*. En slik identitetsutvikling påvirkes av barnets opplevelse av seg selv men også erfaringer barna får i relasjon med andre viktige og nære mennesker i livet. Studien vil omhandle de mest relevante aspektene ved Sterns (2003) komplekse teori, med hensyn til studiens problemstilling. Oppgaven retter derfor fokuset mot barnets utvikling av det subjektive selvet (7-15 mnd.), verbale selvet (15-18 mnd.) og narrative selvet (3-3 ½ år) (Stern, 2003).

2.3.1 Det (inter) subjektive selvet

Stern (2003) har en oppfatning av at mennesket utvikler en oppfatning av selvet tidlig i livet, før språket er på plass. Små barn begynner allerede barnehagen før de er fylt et år, og utviklingen av det subjektive selvet starter når barnet er rundt syv til ni måneder gammel. Det subjektive selvet omhandler barnets oppdagelse av tilstander som kan deles i sosiale samspill med andre, som følelser («dette er morsomt»), intensjoner i form av «jeg vil ha den tåteflasken», og ulike oppmerksomhetsfokus «se på det lyset» eller «se på den hunden». Barnet har et felles fokus i sin oppdagelse av verden med andre, i dette tilfelle gjelder sammen med en trygg tilknytningsperson i barnehagen. Det eksemplifiserer Stern (2003) ved å ta utgangspunkt i barnets oppfattelse av empati. Barnet oppdager at deres indre verden av ulike følelser, intensjoner og oppmerksomhetsfokus kan bli respondert på og oppfattes av andre. Noe han kaller intersubjektiv kommunikasjon. Tilknytningspersonenes empati i barnehagen blir direkte gjenstand for barnets opplevelse, og gjennom affektiv inntoning (følelsesmessig inntoning) toner tilknytningspersonen seg inn på barnets opplevelsestilstand (Stern, 2003, s.19). En slik *inntoningsatferd omformer hendelsen og retter oppmerksomheten mot det som ligger bak atferden, mot den følelseskvaliteten man er felles om, den indre tilstanden. Affektiv inntoning gjengir den aktuelle følelsen til barnet* (Stern, 2003, s.192) Intersubjektiv kommunikasjon åpner porten til å utforske verden i et sosialt samspill med andre. Tilknytningspersonene i barnehagen får en avgjørende rolle i å tone seg inn på barnets indre subjektive tilstander, slik at barnet får erfare hvilke følelser som kan deles med andre, og hvilke som blir en indre følelsesverden (Stern, 2003, s.19).

2.3.2 Det verbale selvet og narrative selvet

Når barnet er rundt 15-18 måneders alder starter utviklingen av det *verbale selvet*, som omhandler barnets utvikling av ord og språk. Det verbale selvet blir dermed et nytt opplevelsesområde som stiger frem gjennom ordene, og som åpner opp for en ny og videreutviklet samspillsform. Ord får sin mening gjennom konkrete samhandlinger og forhandlinger. Det verbale språkutviklingen kobler barnets dialog i samspill og nærhet til andre sammen med sin interpersonlige erfaring i form av følelser, tilknytning og selvstendighet i møte med andre (Stern, 2003). *Det narrative selvet* oppstår i tre års alderen, og barnet utvikler evnen til å skape mening i sine opplevelser, enten ved gjenfortelle eller lage historier av egne erfaringer (Stern, 2003). Dette er en viktig del av barnets identitets utvikling fordi barnet lærer om seg selv sammen med andre i møte med en gitt kontekst, eller som Stern (2003) beskriver det: «Hvem er jeg i en verden med andre?». Ved å gjenfortelle eller gjenskape egne historier, blir barnets subjektive erfaringer strukturert og organisert på en meningsfull måte, slik at barnet forstår seg selv, og sin interpersonlige virkelighet i barnehagen.

Opplevelsene og erfaringene barna får i sine samspill og interaksjoner med sine tilknytningspersoner hjemmet eller i barnehagen vil lagres i barnets minne og bli generalisert, slike erfaringer og interaksjonsopplevelser samler seg i det Stern (2003) kaller for RIG systemet (representasjoner av interaksjoner som er generalisert). Disse opplevelsene danner grunnlaget for hvilke forventinger barnet vil ha i lignende samspills situasjoner senere. Jo eldre barnet blir og jo flere samspillserfaringer barnet får med andre, som for eksempel barn og voksne i barnehagen, desto større påvirkning vil det ha på barnets RIG system. Dersom RIG systemet domineres av negative erfaringer vil mange nye, positive og forskjellige erfaringer kunne endre barnets forventinger til positive i nye samspill.

Dette forklarer Broberg, Hagström og Broberg (2016) på lignende måte ved å introdusere begrepet *indre arbeidsmodeller*. Arbeidsmodellene er forestillinger barna skaper om seg selv, og sine relasjoner til andre mennesker (s.45). Forestillinger som avbilder virkeligheten barnet er en del av, og hjelper dem i å forstå samspillet med verden rundt seg. Det krever relasjoner til omsorgspersonene eller andre nære voksne, som er god og av kvalitet. Barnet samler både negative og positive erfaringer, og dersom antallet av negative erfaringer dominerer gjennom de første leveårene kan det føre til problemer, og barnet vil oppleve mangelfull tillit til den som skal beskytte og være nærmest barnet. Noe som vil danne et utrygt utgangspunkt i møte

med nye samspill og tilknytningsrelasjoner. Når barnet omgår andre mennesker utenfor sine nære familier, som gjerne da blir barnehagen, vil dette barnet hele veien prøve å tilpasse seg og skape modeller som samsvarer med de allerede etablerte trygge modellene. Jo tryggere og positive arbeidsmodeller barnet innehar, desto lettere er det for barnet å skape et positivt miljø rundt seg. Det vil også føre med seg positive samspillsmønstre med andre barn og voksne, og dermed gjør det lettere for dem å forstå virkeligheten og hvordan andre voksne og barn er. Barn med utrygge indre arbeidsmodeller har behov for barnehagelærere som er tålmodig, anerkjennende og empatiske i møte med dem for å utvikle nye arbeidsmodeller som hjelper dem å tilpasse seg det sosiale livet utenfor familien, og opparbeider seg forventinger og en forståelse av virkeligheten som er skapt av positive indre arbeidsmodeller. Barnet vil dermed utvikle en tryggere tilnærming til verden og opplevelsen som kanskje var knyttet til negative følelser blir mindre ubehagelig og utrygt (Broberg, Hagström og Broberg, 2016, s. 45-47). De yngste barna i barnehagen samhandler mer med barnehagelærerne enn de eldre barna i barnehagen. Det begrunner Broberg, Hagström og Broberg (2016) med at de eldre barna har utviklet bedre evne til å regulere følelser, finner relasjonene til jevnaldrende barn interessant enn til de voksne, og barna har utviklet en tryggere indre opplevelse av seg selv, og dermed takler f.eks. separasjoner og utfordringer bedre/lettere (s.108). Barnets utvikling av selvet er avhengig av nære tilknytningspersoner som skaper trygghet, møter og anerkjenner dem i et hvert samspill, for slik Stern (2003) understreker har voksen rollen en avgjørende rolle i barns opplevelse av seg selv, for det vi forestiller oss om barnets opplevelse av seg selv, former tankene våre om hvem barnet er (Stern, 2003, s.65). Da gjelder det å være seg bevisst og ha kunnskap om tilknytningsrelasjoner til barn.

Kapittel 3. Forskningsmetodisk tilnærming

I dette kapitlet gjør jeg rede for min forskningsmetodologiske tilnærming, forskningsdesign og metodiske overveielser. Jeg vil starte med å gi en kort redegjørelse av kvalitativ metode og bakgrunn for valget av metode, før jeg gjør rede for hvilke metoder og roller jeg inntok i feltarbeidet. Deretter kommer en redegjørelse av selve datainnsamlingsprosessen og dens framgangsmåte, etterfulgt av en beskrivelse av bearbeidingsprosessen av datamaterialet. Mot slutten av kapitlet gjør jeg rede for etiske overveielser, før jeg avslutter med en redegjørelse av forskningsarbeidets gyldighet og troverdighet.

3.1 Kvalitativ forskningsmetode med fenomenologisk tilnærming

Kvalitativ forskning kan beskrives gjennom forskerens betydelige nærhet og følsomhet til feltet eller konteksten forskningen gjennomføres i. Forskeren er opptatt av å beskrive, forstå, fortolke eller dekonstruere menneskers opplevelser, erfaringer og kvaliteter (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Ettersom jeg var ute etter å forstå hvordan små barns naturkontakt, helt ned i 1-3 årsalderen, kunne sees i sammenheng med et psykisk helsefremmende arbeid i barnehagen, ønsket jeg å ta i bruk kvalitative metoder, slik at jeg kunne observere små barns opplevelser i naturen og samle inn barnehagelæreres kunnskaper, erfaringer, opplevelser rundt små barns psykiske helse og livskvalitet. Samt undersøke deres meninger rundt naturens potensial som psykisk forebyggende og helsefremmende arena i barnehagen. En slik tilnærming faller under den fenomenologiske verden. I følge Kvale og Brinkmann (2015) handler fenomenologi i kvalitativ forskning om *en interesse å forstå sosiale fenomener ut fra aktørenes egne perspektiver og beskrive verden slik den opplevelsen av informantene, ut fra den forståelse at den virkelige verden er den mennesker oppfatter* (s.45). Fenomenologisk tilnærming lar forskeren studere den subjektive opplevelsen av situasjoner. Jeg hadde interesse av å forstå små barns subjektive opplevelse i naturen og sosiale interaksjon med jevnaldrende barn og voksne. Samt forstå barnehagelærerens subjektive erfaringer knyttet til studiens tema om små barns psykiske helse og livskvalitet i barnehagen. En slik nærhet til feltet med individet er i fokus, fører med seg utfordringer, og som forsker måtte jeg være forberedt på det uventende som kunne oppstå og foreta de nødvendige justeringer som krevdes underveis i prosjektet (Tjora, 2017.s, 15).

3.2 Metoder og roller i feltarbeidet

3.2.1 Deltakende observasjon med fotoopptak

Første del av feltarbeidet bestod av en observasjon studie. I observasjons studier er det nødvendig å være seg bevisst over hvilken rolle man skal ha som observatør og hva rollen innebærer. Det viktigste er å finne en observasjonsrolle som er relevant for temaet man ønsker å undersøke, selv om man aldri vil kunne ta fullstendig kontroll og opprettholde egen rolle, siden det vil endre seg underveis i observasjonene. Det begrunner Tjora (2017, s.61) med at man er tilstede i situasjonen som medmenneske og det kan være utfordrende og bare overse naturlige situasjoner hvor man må «ta i et tak».

Visuell metode handler om å avdekke ukjente eller ubemerkede dimensjoner i samfunnslivet, og forskere som tar i bruk dette må være forberedt på det uventede (Banks, 2011a). Forskeren må være bevisst på hvilke funksjoner og hensikt bildene skal ha i forskningen, men også hvilke dilemmaer som kan oppstå i utvalget av bilder fra feltarbeidet (Banks, 2011b; Birkeland, 2013). Det kan være dilemmaer som kan knyttes til selve forskerrollen og hvilken tilnærming forskeren har, eller dilemmaer knyttet til selve bildeutvelgelsen eller presentasjonen av bildene i sammenheng med tekst. Det kan også være etiske dilemmaer knyttet til subjektene som fotograferes i den gitte konteksten.

Å benytte visuell metode i kvalitativ forskning gir det muligheter for å skape bilder av reelle situasjoner (Banks, 2011a), som videre åpner dørene for dypere refleksjon rundt selve situasjonen bildet illustrer og refleksjon rundt den gitte konteksten bildene er tatt i. Visuell metode kan omhandle alt i fra bilder, fotografier, film- og videoopptak, til tegninger og diagrammer eller lignende. I følge Banks (2011c) er forholdet mellom bilder og tekst kompleks. Bildene i forskning kan snakke for seg selv, derfor bør forskeren forsikre seg om at teksten fremstilles gjennom et språk som leserne forstår og er i sammenheng med bildet. Forskeren må også være bevisst på hva som kan skape en vellykket presentasjon, og reflektere rundt hva som kan påvirke analysen av materialet. For eksempel ville enkelt stil bilder av situasjoner fungere bedre enn en kort videsnutt av samme situasjon? Jeg valgte å fremstille en kort bildesekvens av hver situasjon for å skape samme bevegelse som i praksis fortellingen av den gitte situasjonen, men en videsnutt av samme observasjon, ville muligens styrket observasjonen og gitt et bedre bilde av observasjonen.

Jeg inntok rollen som Mukherji & Albon (2018, s.222) beskriver som observerende deltaker, som omhandler den studerende. Det kan forklares ved at forskeren tilbringer en begrenset tid med gruppen som skal observeres med tiltalelse fra deltakerne om å delta i aktiviteter som bare er knyttet til studiens formål. Fordelen med en slik metode ville gjøre det lettere for meg som forsker å forholde meg objektiv, men på samme tid gi meg en mulighet for komplett forståelse av virkelighet, med tanke på at jeg forble en utenforstående i feltet, også kalt en «outsider». På samme tid ville en slik rolle gi meg muligheten til å etablere gode relasjoner til deltakerne, og metoden burde derfor underbygges med en annen datainnsamlingsmetode (Christoffersen, 2012). Jeg valgte å underbygge mine observasjoner ved å ta i bruk en visuell metode og synliggjøre de nedskrevne observasjonene med fotoopptak og gjennomføre fokusgruppe intervju med barnehagelærere. Jeg observere barnegrupper i naturen og deres samspill med hverandre og barnehagens personale, men også omgivelsene rundt for å undersøke hvordan små barns naturopplevelser kan sees i sammenheng med et psykisk helsefremmende arbeid, og hvordan et slik arbeid kan komme til syne i naturen. Jeg observerte også hvilken rolle barnehagens personal spilte inn i barnas naturopplevelse, slik at jeg kunne analysere deres rolle i arbeidet om å fremme god psykisk helse og livskvalitet hos små barn. Jeg tok bilder av barnas opplevelser i naturen, slik at jeg kunne fange øyeblikkene som kunne illustrere praksisfortellingene fra observasjonene og skape samme bevegelse, som i praksis fortellingene av de gitte situasjonene. En videosnutt av samme observasjon, ville muligens styrket observasjonen og gitt et bedre bilde av observasjonen.

3.2.2 Fokusgruppe intervju

Jeg underbygget min deltakende observasjon med fokusgruppe intervju. Fokusgruppeintervju kan benyttes til flere formål, og får frem mange forskjellige synspunkter om et emne (Dalland, 2017). Fokusgruppe intervju kan beskrives enkelt som en temabasert form for gruppeintervju, bestående av et antall informanter (eller bestående av en homogen deltaker gruppe og en forsker som er både leder og ordstyrer (Mukherji & Albon, 2018). Målet er å fange opp flere menneskers oppfatninger på samme tid, slik at gir det forskeren en effektiv tilgang til kvalitative data siden deltakerne deler og diskuterer hverandres oppfatninger, synspunkter, ideer og meninger i felleskap (Krueger og Casey, 2015). Det bidrar til å skape trygghet og kan virke mindre truende for deltakerne, som igjen kan bidra til å generere mer spontane svar enn andre former for kvalitative metoder. Jeg opplevde at fokusgruppeintervjuene gav informantene rom for å bygge videre på hverandres refleksjoner

og svar. Samtidig som det styrket deltakerens innsikt i tema og skapte rom dyp refleksjon i gruppen (Mukherji & Albon, 2018).

Fokusgruppe har også sine utfordringer for forskeren som ordstyrer. Mukherji & Albon (2018) hevder at det kreves et høyt nivå av interpersonlige ferdigheter for å klare å skape diskusjon mellom individer som kanskje ikke kjenner hverandre, og klare å bringe deltakerne tilbake i diskusjonen dersom de beveger seg vekk fra tema. I tillegg har ordstyreren, som gruppemoderator, et viktig ansvar for å sørge for å skape en trygg og åpen atmosfære, der deltakerne kan uttrykk personlige og motstridende synspunkter (Dalland, 2017). Deltakerne i fokusgruppeintervju skal heller ikke føle behov for å komme til enighet eller foreslå løsninger på spørsmålene eller tema som å diskutere og reflekteres rundt, og forskeren skal mestre å bringe deltakerne tilbake i diskusjonen hvis de beveger seg vekk fra tema (Mukherji & Albon, 2018. s.246). Deltakerne i mitt fokusgruppeintervju var kollegaer og hadde derfor ingen utfordring med å diskutere, dele erfaringer og refleksjon med hverandre, siden de allerede hadde et trygt og etablert tillitsforhold til hverandre. De lot hverandre få muligheten til å avgi egne synspunkter uten at diskusjonen ble dominert av en til to.

3.3 Datainnsamling

3.3.1 Rekruttering av utvalg

For å samle inn data valgte jeg å dele opp datainnsamlingen i to deler, feltarbeid i form av observasjon studie med fotoopptak og gjennomføring fokusintervju av aktuelle informanter. I rekrutteringen av utvalg ønsket jeg å gjennomføre feltarbeidet i en natur-og friluft barnehage, og tok derfor kontakt med styreleder i et privat barnehagekonsern med natur og friluftsliv som profil, med en forespørsel om å observere i en tilfeldig barnehage i konsernet over en periode på 4-5 uker. Jeg ønsket å være tilstede en gang i uken, på dager der barnehagen var områder i nærhet til natur eller på tur i naturen, i form av skogområder, marker, fjell eller sjø. Når barnehagen var rekruttert og jeg hadde fått godkjennelse fikk gjeldende/aktuelle foreldre forespørsel om deltakelse også. Det med spesielt hensyn av at jeg ønsket å dokumentere og støtte observasjonene med bilder.

Tjora (2017) vektlegger at under rekrutteringen av informanter for en kvalitativ studie gjelder det å velge informanter som av ulike grunner kan bidra på en reflektert måte om det aktuelle tema. Jeg tok derfor et strategisk valg i min rekruttering av informanter, og valgte å spørre barnehagelærere som arbeider i natur-og friluftsliv barnehager, og som jeg visste hadde både

engasjement og kunnskap om tema, men som også hadde erfaring med barn i 1-3 årsalderen. Jeg fikk samlet fire barnehagelærere som arbeidet i samme barnehage, men spredt utover ulike småbarnsavdelinger.

3.3.2 Gjennomføring av deltakende observasjon med fotografering

Feltarbeidet foregikk på en avdeling med 2 til 3 åringer da de var på tur i naturen i nærmiljøet. De oppsøkte oftest skog og naturområder med variert miljø, i form av ulendt terreng, bakker, stier, elver og kratt. Natur områdene var steder barnehagen ofte oppsøkte, slik at barna kunne skape tilhørighet til stedet. Til tross for et kort tidsrom for å gjennomføre feltarbeidet opplevde å jeg å sikre tilstrekkelig data til å besvare problemstillingen. Jeg skrev feltnotater i form av praksisfortellinger og viktige notater av total opplevelsen av observasjonen og fotografering.

Feltnotatene ble skrevet hver gang, både underveis og direkte i etterkant av observasjonen. Feltnotatene ble videre finskrevet og mer utfyllt, deretter ført inn i en forskerdagbok. Her ble også bildene lagt ved som skulle illustrere de aktuelle og ulike observasjonene. Bildene ble tatt av barnehageavdelingens kamera, og godkjent av ansatte og foreldre før de ble levert til meg via en ekstern minnepenn og lagt til i observasjonsnotatene. Alle bildene er anonymisert slik at det ikke er mulig å gjenkjenne barna. Observasjonene med bilder danner hovedgrunnlaget for datainnsamlingen, og materialet fra fokusgruppene intervjuet vil. Ved å notere ned notatene underveis og bearbeide dem i ettertid, satt i gang tankeprosessen mot analysedelen, og etter hvert som jeg ble bedre kjent med datamaterialet utviklet større eierforhold til eget prosjekt. Det var viktig både for motivasjon og den videre analyseprosessen.

3.3.3 Utforming av intervjuguide

Det er hensiktsmessig å bruke intervjuguide for å skape struktur i det aktuelle kvalitative intervjuet som skal tas i bruk, enten det er intervju eller fokusgrupper. I kvalitative forskningsintervju er hensikten å søke mening i deltakerens livsverden, og som forsker må man derfor å beskrive å forstå meningen i det deltakerne sier (Kvale og Brinkmann, 2015). Av den grunn var det nødvendig å samle inn barnehagelæreres erfaringer og refleksjoner, kunnskaper og holdninger om små barns naturopplevelser og la dem reflektere hvordan disse opplevelsene kunne sees i sammenheng med barnehagen psykisk helsefremmende og forebyggende arbeid.

Jeg måtte utvikle en intervjuguide som hadde god struktur. Jeg Tjoras (2017) grove inndeling av dybdeintervju som består av tre faser – oppvarming, refleksjon og avrundning, som utgangspunkt. Det var viktig at fasene var preget av ulike typer spørsmål og ulik grad av forventet refleksjon fra informantenes side (Tjora, 2017) Jeg valgte å stille helte korte enkle spørsmål om deltakerens navn, alder, utdanningsbakgrunn og arbeidserfaring, for å plassere informantene i det gjeldene feltet og skape en trygg atmosfære fra start. Deretter gikk jeg over til neste fase, som omhandlet informantenes refleksjon rundt tema. Refleksjonsfasen baseres ofte på deltakernes refleksjon rundt egne erfaringer og synspunkter om tema (Tjora, 2017). Jeg hadde da i forkant av fokusgruppe intervjuet forberedt forslag til oppfølgingsspørsmål for å få dem til å gå i dybden i sine refleksjoner i felleskap, og gi dem mulighet til å bygge videre på hverandre besvarelser.

Intervjuguidens siste fase baseres på avrundingspørsmål og bidrar til å normalisere situasjonene mellom deltakerne i intervjuet og avrunde temaet. Her valgte jeg å stille meta-spørsmål om hvordan de opplevde selve intervjuformen, refleksjon spørsmålene og temaenes relevans (Se vedlegg A). Tilslutt takket jeg dem for innsatsen og informerte dem om prosjektas gang videre. Fokusgruppeintervjuet varte rundt 60 minutter og inneholdt god refleksjon fra alle deltakerne, og jeg fikk god respons av deres opplevelses av intervjuformen der de vektla intervjuformens mulighet for å bygge videre og støtte seg på hverandres erfaringer. Det gav rom for læring og tilegnelse av ny kunnskap ved at formen gav rom for spontane ekspressive og emosjonelle synspunkter, basert på hverandres erfaringer og refleksjon, som igjen gav en indre motivasjon for å arbeide mer bevisst på det aktuelle tema i barnehagen. Dette er noe av det som gjør fokusgruppe intervju som en velegnet metode i kvalitative forskningsstudier (Kvale & Brinkmann, 2015).

3.3.3 Prøveprosjekt av fokusgruppeintervju

I forkant av fokusprosjektet gjennomførte jeg et prøveintervju av intervjuformen, med tre barnehagelærere, slik at jeg fikk muligheten til å prøve ut spørsmålene i tilknytning til tema og da erfare hvordan diskusjonen fungerte mellom deltakerne. Erfaringene og de ulike synspunktene gav meg som intervjuet og ordstyrer mulighet til å foreta nødvendige justeringer og tilpasninger som det var behov for i både forberedelsene og gjennomføringen av fokusgruppeintervjuet. Etter pilotprosjektet var gjennomført måtte jeg foreta endringer forhold til formulering og utarbeidelse av spørsmål i intervjuguiden og erfaringer knyttet til

rollen som intervjuer og ordstyrer. Funnene fra prøveintervjuet samsvarte med funnene fra hoved fokusgruppeintervjuet, og er derfor blitt inkludert som datamateriale i denne studien.

3.3.5 Transkribering

I bearbeidelsen av det innsamlede datamaterialet transkribere jeg det innsamlende materiale pilotprosjektet og fokusgruppeintervjuet. Når man transkriberer kvalitative forskningsintervju bevarer man selve opplevelsen og det som skjedde (Dalland, 2017, s.179). Transkribering handler også om å transformere muntlige uttalelser til skriftlig tekst, slik at det innsamlede materialet blir bedre egnet for analysen. Transkripsjonen gir muligheter for å skape struktur og oversikt over det innsamlede materialet (Kvale & Brinkmann, 2015). Jeg tok i bruk lydopptak under fokusgruppeintervjuet slik at jeg fikk muligheten til å konsentrere meg om intervjuets emne og dynamikk, og bemerke meg deltakerens ordbruk, kommunikasjonen med hverandre, eventuelle pauser og mønstre i besvarelsene. Det med tanke på at transkripsjonsprosessen medfører tap av den fysiske tilstedeværelsen, deltakernes kroppsspråk, men også gester og toneleier. Denne ivaretagelsen av materialet underveis i transkripsjonen unngikk tap av viktig data og gav en fullstendig transkribering av materialet (Kvale og Brinkmann, 2015). Jeg var opptatt av å transkribere materialet fortløpende etter gjennomførelsen av både pilotprosjektet og fokusgruppeintervjuet for å sikre det jeg hadde ferskt i minnet. Jeg var også opptatt av å sikre full anonymitet hos deltakerne, og førte bevisst ikke inn deres personopplysninger i transkripsjonen. Det anbefales også i kvalitative studier at forskeren transkriberer materialet sitt selv for å lære noe nytt om egen rolle som intervjuet, men også bli kjent med egne data, som igjen setter tidlig i gang analyse av det som har blitt transkribert. Det transkriberte materielt danner dermed grunnlaget for min kvalitative innholdsanalyse.

3.4 Analyse av datamaterialet

Det finnes ulike tilnærminger til en kvalitativ analyse av datamaterialet. Jeg valgte ta i bruk «content analysis» (på norsk: «innholdsanalyse») for systematisk undersøke og fortolke datamaterialet. Kvalitativ innholdsanalyse kan forklares som en forskningsmetode som skaper rom for subjektiv tolkning av innholdet i et datamateriale. Suksessen med innholdsanalyse avhenger av koding prosessen og der kodene bidrar til å identifisere temaer eller mønstre som kommer til uttrykk materialet, som dermed gir rom for å organisere det totale datamaterialet inn i underkategorier (Hsieh & Shannon 2005).

Hsieh & Shannon (2005) tar for seg tre ulike tilnæringer på kvalitativ innholdsanalyse: summativ, konvensjonell og teoridrevet innholdsanalyse. I mitt tilfelle vil en teoridrevet innholdsanalyse bli brukt for å undersøke og fortolke datamaterialet fra deltakende observasjonen men også det transkriberte datamaterialet fra fokusgruppeintervjuene.

Teoridrevet innholdsanalyse, som Hsieh og Shannon (2005) kaller «rettet innholdsanalyse», som handler om å ha en direkte og strukturert tilnærming til datamaterialet. Målet for analysen blir å videreutvikle, eksisterende teorigrunnlag, og som dermed blir utgangspunkt for en deduktiv kategorisering av datamaterialet. Jeg valgte det fordi jeg kunne ta utgangspunkt i tidligere forskning og teori for å utvikle innledende kategorier til kodingen av materialet.

De ulike tilnærmingene som finnes av kvalitativ innholdsanalyse krever analytisk tilnærming og kan kjennetegnes gjennom syv klassiske trekk:

1. Formulere forskningsspørsmålet
2. Velge ut materialet som skal analyseres
3. Definere kategoriene som skal brukes,
4. Skissere kodingsprosessen og (lære koding)
5. Iverksette prosessen med koding
6. Avgjøre resultatets pålitelighet (detemermining trustworthiness)
7. Analysere resultatene av kodingsprosessen (Hsieh & Shannon 2005).

I min teoridrevne innholdsanalyse startet jeg å definere kategoriene før jeg satt i gang med selve kodingen av tekstdataen. Kellerts (2002) modell av barns naturopplevelser, Mårtensson mfl (2011) inndeling av barns naturopplevelser og Sterns (2003) teori om barns utvikling av selvet, ble utgangspunktet for kodingsprosessen. Hver teori fikk tildelt hver sin tilhørende fargede kode som lot meg markere ord, setninger og sitat fra observasjonen med bilder og materialet fra fokusgruppeintervjuet, som hadde sammenheng med teorigrunnlaget. En slik systematisk tilnærming gav meg direkte tilgang til materialet, slik at jeg oppdaget relevante mønstre som hadde fellestrekk med eksisterende teorigrunnlag med videreutvikling av studiens tematikk, og ble sentral for oppgavens resultat og drøftingsdel. Det ble tydelig at suksessen med innholdsanalyse avhenger av koding prosessen, og ved at jeg tok i bruk en slik tilnærming, gav det meg innsikt i hvordan de ulike teoretiske aspektene ved barns ulike naturopplevelser kom til syne i materialet, og hvordan jeg da kunne videreutvikle det eksisterende teorigrunnlaget.

3.5 Forskningsetiske betraktninger ved kvalitativ forskning

I dette kapittelet vil jeg gjøre rede for hvilke etiske hensyn jeg måtte ta hensyn som forsker. Når man inntar rollen som forskende barnehagelærer blir man automatisk bundet til *Lærerprofesjonens etiske plattform*. På samme tid blir man også forpliktet til å følge *Norsk senter for forskningsdata* (NSD) sine retningslinjer. Det vil si at før man kan sette i gang med ett feltarbeid må man undersøke om prosjektet er meldepliktig, og dersom det er meldepliktig kan ikke feltarbeidet igangsettes før man mottar en godkjennelse fra NSD (Se vedlegg B). Videre blir også *Nasjonale forskningsetiske komite for samfunnsvitenskap og humaniora* (NESH) retningslinjer gjeldene for hva enhver forsker må ta hensyn til. Her vektlegges tre typer hensyn. Det første handler om informantenes rett til selvbestemmelse og autonomi, deretter forskerens plikt til å respektere informantenes privatliv og det tredje forskerens ansvar for å unngå skade (Christoffersen og Johannessen, 2012, s.41).

Etikken er viktig å fremheve når man forsker på barn. Jeg vil påstå at min studie behandler barna mer etisk enn kanskje andre studier som har en annen innfallsvinkel. Det vil jeg begrunne med at jeg er en forskende barnehagelærer som allerede har kjennskap til og kunnskap om feltet. Jeg er ikke en tilfeldig utenforstående forsker som kommer inn og skal for eksempel måle kvantitative data på barn, som kunne vært å måle barns blodtrykk, aktivitetsnivå og lignende i naturen. Jeg observerte barnas direkte og frie naturopplevelse, uten fokus på enkelt barn. Jeg ønsket å undersøke hvordan små barns naturopplevelser kan sees i sammenheng med et psykisk helsefremmende arbeid i barnehagen.

Barna anonymiserer i datamaterialet og det er ingen sensitive opplysninger som fremheves. Materialet er gjenkjennelig for ansatte i barnehagen, men også foreldre, og materialet blir derfor noe de kan relatere seg til i hverdagen. Samtidig fremheves positive opplevelser fremfor negative opplevelser i naturen, slik at det blir mulig å besvare på hvilken måte små barns naturopplevelser kan sees i sammenheng med et psykisk helsefremmende arbeid i barnehagen, for alle barn.

3.5.1 Samtykke og framstilling av informanter

I et kvalitativt forskningsintervju er det viktig å ha en bevissthet om etiske hensyn og personvern for å skape et tillitsforhold mellom deltakeren og forskeren, og siden det er deltakerne livsverden, holdninger og meninger som står i sentrum må forsker sikre deres personvern og anonymitet (Dalland, 2017). I forkant av gruppeintervjuene mottok informantene et informasjon-og samtykke skjema med forespørsel om deltakelse i et

fokusgruppeintervju (SE VEDLEGG C og D). Skjema inneholdt informasjon om prosjektet og informasjon om anonymisering og mulighet for fri deltakelse. Det vil si at barnehagelærerne hadde fri mulighet for å trekke seg på hvilket som helst tidspunkt. Jeg informerte også om at personopplysninger og sensitiv informasjon vil ikke kunne spores opp i ettertid.

Lydopptak er en form for personopplysning fordi den direkte eller indirekte kan knyttes til enkeltpersoner (Dalland, 2017 s. 101). I denne studien ble personopplysninger også gjeldende da jeg benyttet lydopptak, men igjen har jeg bevart informantenes anonymitet ved å aidentifisere personopplysninger for å unngå at sensitiv informasjon vil kunne spores opp (Norsk senter for forskningsdata, 2017). Ingen av informantene i observasjonen, verken barn eller de ansatte kan gjenkjennes på bildene som ble tatt av dem i naturen, fordi hvert bilde er tatt fra en vinkel, slik at både barnas og ansattes ansikt kunne skjules og umulig gjenkjennes.

3.6 Validitet og reliabilitet

Vurderingen og organiseringen av resultatet hjalp meg å skape oversikt over hva som vil størst tygde og overføringsverdi til feltet. I den forbindelse var det viktig å stille seg kritisk til valg av metode og det innsamlede materialet, siden enhver metode i forskningssammenheng skal gi troverdig kunnskap (Dalland, 2017). Begrepene validitet og reliabilitet ble derfor av betydning i denne studien, og er et krav om å være med alle studier.

Validitet handler om det innsamlede materialets aktualitet. Det vil si hvor relevante og gyldige funnene er i forhold til oppgavens problemstilling. Reliabilitet handler om pålitelighet, det vil si hvor troverdig og nøyaktig metoden er og hvordan den er tatt i bruk (Dalland, 2017, s.52). Materialet mitt er begrenset og vil ikke gi nok grunnlag for generaliseringer, men kan forhåpentligvis ha overføringsverdi til barnehagefeltet, f.eks. i den grad barnehagen er pålagt å være en helsefremmende og forebyggende arena. Jeg mener likevel at ved å analysere og drøfte det innsamlede datamaterialet gjennom observasjon og barnehagelærerens diskusjon om tema kan jeg belyse naturopplevelses innvirkning på små barns psykiske helse og livskvalitet, samt hvordan barnehagen kan bruke naturen som en helsefremmende arena.

Kapittel 4. Empiriske funn vedrørende små barns naturopplevelser i sammenheng med et psykisk helsefremmende arbeid i barnehagen

For å belyse oppgavens problemstilling: «*På hvilken måte kan små barns naturopplevelser sees i sammenheng med det psykisk helsefremmende arbeidet i barnehagen?*» vil jeg i dette kapitlet presentere mine resultater fra datainnsamlingen, før jeg i neste kapittel drøfter disse i lys av studiens teorigrunnlag i neste kapittel. Funnene stammer hovedsakelig fra observasjonene, og vil understøttes med funnene fra fokusgruppeintervjuene.

I analysen av observasjonene oppdaget jeg mønstre som hadde tydelig sammenheng med materialet fra fokusgruppeintervjuene. Det resulterte i fire sentrale tema som jeg ønsker å belyse for å besvare problemstillingen:

1. Små barns direkte og utforskende tilnærming til naturen
2. Personalets sentrale rolle i små barns naturopplevelser
3. Naturens rom for små barns mestring og ro i hverdagen
4. Naturens invitasjon til små barns sosiale felleskap og utvikling av sosiale ferdigheter

I presentasjon av funn vil jeg starte med å presentere selve konteksten som observasjonene mine er gjort i. Her er barnas opplevelse i naturen i hovedfokus, men personalets rolle i barnas naturopplevelse vil også bli belyst. Jeg starter med å presentere små barns direkte og utforskende møte med naturen. Da jeg var tilstede og observerte, besøkte barnehagen skogsområder i nærmiljøet. Den norske skogen er innholdsrik og består av et variert terreng med stier, glatte røtter i bakkeoverflaten, myrer, underlag dekket av mose, trær i ulike høyder og fasonger, gresshauger og bakker

Neste kategori omhandler barnehagepersonalets sentrale rolle i barns naturopplevelse som er viktige i arbeidet for å sikre naturopplevelser- og et helsefremmende arbeid av god kvalitet, for barna. Etter analyse av alt fra feltarbeidet, både observasjoner og fokusgruppeintervjuene, ble det tydelig at barnehagens personale spiller en viktig rolle i små barns naturopplevelser og det helsefremmende arbeidet, spesielt i forhold til hvordan barna opplever seg selv gjennom erfaringene de tilegner seg i møte med naturen. Personalets rolle ble tydelig på den måten at de hele tiden var tilstede i barnas naturopplevelser, anerkjente, motiverte og var gode

støttespillere, men også veiledere for barna. De trakk seg også gjerne unna for at barna skulle få utforske og erfare på egenhånd.

Det åpner inngangsporten for neste kategori som bygger på tanken om at barnas følelser og oppnåelse av mestring og ro i naturen er sentral for barnets emosjonelle og følelsesmessige utvikling, samt selvetsutvikling, selvbilde og selvfølelse. Tilslutt presenterer jeg kategorien naturens invitasjon til sosiale samspill og utvikling av sosiale ferdigheter, som omhandler barnets felleskap i naturen og hvordan miljøet legger til rette for at barna kan skape opplevelser sammen i lek men sosiale samspill. Barna og de voksne blir viktige rollemodeller for hverandre, og opplevelsene i naturen gir dem viktige erfaringer som er sentral for barnets begynnende sosiale ferdigheter.

4.1 Små barns direkte og utforskende tilnærming til naturen

Gjennom analysen av observasjonene av de små barnas møte med naturen ble det tydelig at skogen byr på et hav av muligheter og utfordringer for de små barna som beveger seg bortover, oppover og gjerne nedover det ulendte terrenget, med sine små, korte og ustødige bein. En slik ferd i denne alderen innebærer hele veien en risiko for å snuble, falle og slå seg enten på kaldt, hardt, vått eller mykt underlag. Det kan være både skummelt og spennende for et lite barn (Se figur 4.0). Det ble en del fall på barna i observasjonen og det var ulikt hvordan de reagerte, og taklet situasjonen. Noen reiste seg opp igjen og gikk videre, andre ble liggende og se på de våte fingrene sine som var dekket av rusk, mens noen ble sittende på rompen og gråte, lengtende etter en hjelpende hånd. Det gjaldt blant annet gutten på snart to år som ville gå opp en bratt bakke på egenhånd:



Figur 4.0 Skogens muligheter og utfordringer- Små barn som beveger seg nedover på sine korte og ustødige bein, med en risiko for å falle.

4.1.1 Den bratte bakken

Gutt snart to år, skal gå opp en skråning i ulendt terreng. Han faller etter noen steg og kryper bakover og ned bakken igjen. Han ser på fingrene og starter å gråte, muligens fordi han ble kald og skitten på fingrene av underlaget. En voksen kommer løpende bort og spør hva som har skjedd. Han viser hendene sine og gråter. Den voksne hjelper ham opp på bena og spør om han prøvde å gå hele veien opp helt selv, og han svarer ja. Den voksne hjelper å tørke av jorden fra fingrene og sier at han må prøve igjen. Den voksne gir ham en hjelpende hånd slik at han blir stødig, og slipper han når han mestrer partiet han falt i. Den voksne jubler og lar ham gå videre oppover. Gutten snur seg på toppen og smiler til den voksne, og går videre bortover i terrenget og utforsker miljøet (Se figur 4.1).



Figur 4.1 Gutten i den bratte bakken drar videre på eventyr

Gutten på snart to år er nysgjerrig i møte med naturen og bruker hele kroppen for å bevege seg oppover den bratte bakken som han så sterk ønsker å nå toppen på. Før han når toppen må han over det store hinderet som gjør at han faller, og må krype bakover og nedover for å komme seg opp igjen. Det gjør at han blir skitten og kald på fingrene som tydelig opplevdes som ubehag. Det hindret ham likevel ikke å fortsette, og det viser viljestyrke. Han prøvde igjen med den støtten han trengte fra den ansatte, slik at han kom seg opp på toppen og opplevde mestring. Det ble synlig når han snudde seg og vendte blikket tilbake til den ansatte og smilte.

Barnas oppmerksomhet og sanseopplevelse i naturopplevelsen ble også fremtredende i observasjoner i naturen. Barna rettet oppmerksomheten mot det helt konkrete og nære i kontakt med naturen, alt fra å hoppe og plaske i små og store sølepytter, til å frakte med seg pinner i ulike fasonger og størrelser, grave etter meitemarker, følge sneglen som bevegde seg sakte over et lite blad, eller løfte på mose og stein, og kanskje oppdage små insekter (Se figur 4.1.1 a, b, c).

Barns kroppslige, nære og risikofylte møte med naturen kan vi se i sammenheng med barnehagelærernes definisjon av små barns naturopplevelser. Barnehagelærerne fremhevet alt det barna oppdager på egenhånd når de er utendørs, som gjør at de gjerne stopper opp og stiller spørsmål om det de oppdager. De små barna har øyne for alt som de finner på bakken, som gjerne ikke de voksne legger merke til på samme måte. Det kan være at de oppdager en flue som landet rett ved siden av dem eller at de ble skitten på fingrene og undrer seg over det. En av barnehagelærere vektla at barns kroppslige naturopplevelse:

«Naturopplevelser for de minste barna er veldig kroppslig. Jeg tror aldri jeg har opplevd, her kan dere rette på meg da, at små barn i 1-2 års alderen setter seg ned og bare nyter utsikten. Det skjer gjerne ikke. De er nede på bakkenivå, og oppdager det som er innenfor deres rekkevidde. Det er det som naturen for dem. Det har jeg sett at de kan se litt opp i bakken, og oppdager noe spennende, går dit, men ikke utenfor deres nære sfære».



Figur 4.1.1 Små barn som finner meitemark og snegl i sin kroppslige utforskning og lek. (a,b,c)

Små barns naturkontakt er uten tvil kroppslig, nært og risikofyllt og preget av ulike følelser. Følelsene som oppstår avhenger av om barnet får en positiv eller negativ opplevelse i naturen, men også hvilken rolle den ansatte har spilt i denne opplevelsen.

4.2 Personalets sentrale rolle i små barns naturopplevelser

I observasjonen den «Bratte bakken» kom voksenrollens betydning til syne. Her presenterer jeg «Ekornhistorien» og «Den store steinen» hvor personalet også har en sentral rolle for barnets naturopplevelse.

4.2.1 «Ekornhistorien»

En av utfluktene i naturen med en barnegruppe i alderen 2-3 år, nærmet seg slutten og det var tid for å returnere til bussen. På tilbakeveien måtte barna gå gjennom skogen, over ulendt terreng (Se figur 4.2). Barna var sliten og trøtt, humøret var synkende og flertallet av barna ønsket ikke å gå på egenhånd med mindre de fikk holde en av de ansatte sin hånd. En av jentene startet å gråte fordi hun var sliten, og nektet å gå hvis hun ikke fikk holde hånden til en av de ansatte. En av de ansatte grep derfor fatt i situasjonen, stanset brått opp og ropte etter noen av barnas oppmerksomhet og vinket dem bort.



Figur 4.2 Barna returnerer med tunge steg tilbake til bussen over den ulendte stien.

Den ansatte plukket opp en kongle, og barna samlet seg rundt og studerte konglen. Konglen var ekstra spesiell, for den hadde blitt spist av et ekorn, noe du kunne se spor av rundt konglen. Den ansatte spurte videre om barna kunne gå sammen og samle flere kongler langs stien, slik at de kunne ta dem med seg til barnehagen og studere om flere hadde blitt spist på av et ekorn (Se figur 4.2.1 a, b, c).



Figur 4.2.1 Barna studerer konglen som er spist av et ekorn og går sammen om å finne flere kongler (a, b,c).

Barna gikk sammen og startet å lete, og flere slo følge. Barna ropte «Se, jeg fant» for hver kongle de oppdaget og plukket dem opp. Barna delte oppdagelsene med hverandre og smilte, og begynte å synge på «lille bukkene bruse-sangen». Plutselig ser de enden på stien og de andre barna i gruppen, og løper mot dem med lette steg. Jeg opplevde at humøret til barna snudde brått da den ansatte grep fatt i situasjonen og barnas humør. Barna ble oppmerksom på noe annet, og den ansatte mestret å snu barnas selvfølelse av den negative situasjonen, som i stedet utviklet seg til et lite eventyr bestående av lek, mestring, felles undring og samarbeid.

Jeg stilte barnehagelærerne spørsmål om hvilke tanker de hadde om personalets rolle i små barns naturopplevelser, og da vektla alle at den var avgjørende på forskjellige måter. De understrekte da at naturopplevelser av god kvalitet for de yngste barna avhenger av den enkelte ansattes bevissthet og tilstedeværelse i sin rolle, og av kvaliteten på de ulike relasjonene mellom de ansatte og barna. Ansatte må hele veien være gode rollemodeller som innehar de riktige holdningene og verdiene i møte med naturen, enten de gjør det gjennom ledelse eller veiledning. De la også vekt på alltid å ha godt humør og et positivt sinn, slik at den voksne speiler positivitet, robusthet og trygghet i naturen. Det vil bidra til å skape motivasjon hos barna. Det fremhevet en av barnehagelærerne som en viktig faktor når det

gjelder enkelte barn som ofte blir passive i naturen og har behov for støtte inni leken. Da gjelder det at den ansatte er tilstede og kommer med innspill i leken for å aktivisere barnet inn i en god opplevelse og i samspill med de andre barna. Dette kan vi tydelig lese gjennom observasjonen av «Ekornhistorien». Her kommer et kort men innholdsrikt utdrag fra samtalen med barnehagelærerne:

- *Barnehagelærer 1: Jeg tenker vi kan gi de mulighetene og ikke begrense, så lenge vi risiko kalkulerer miljøet og utfordringene vi gir barna. La barna gå i den bløte myren, la dem synke ned og bli litt våt, og faller barnet er det også greit. La dem smake på sanden eller snøen. Så lenge barna ikke begrenses i opplevelser og får muligheter til å erfare risiko, men innenfor visse rammer.*
- *Barnehagelærer 2: Ja, og ikke bare tenke mål for opplevelsen eller turen. Observere og fange opp hva barna interesserer seg for. Det er jo det som er gøy for barna når de er i kontakt med naturen. Vi ser ikke hva de interesserer seg for, før vi faktisk stopper opp sammen med barna, og er i nuet og undrer med dem.*
- *Forsker: Hva kan være en begrensning for barna i naturen da?*
- *Barnehagelærer 3: Jeg tenker at det er veldig viktig at det er voksne som er rundt barna som er trygge og tillitsfulle, slik at barnet kan stole på den voksne «Jeg vet at den voksne vil stoppe meg hvis dette er blir farlig. Slik at jeg kan prøve å utfordre meg selv, fordi jeg vet at de voksne er der for meg» Det tror jeg er veldig viktig å lære barna tidlig, at de oppnår en slags trygghet samtidig som de tørr å utfordre seg selv. Det vokser de mye på!*
- *Barnehagelærer 2: Ja, hvis ikke tryggheten ligger i bunn, så er jo det en begrensning i seg selv. Da vil de ikke oppnå følelsen av mestring!*
- *Barnehagelærer 1: Ja enig. De voksne må delta i barnas begeistring, engasjere seg og respondere på barnas uttrykksformer i naturen og opplevelsen de deler. For eksempel at vi sitter oss ned på deres nivå og ser på hva de har oppdaget og utforsker det videre sammen med dem.*
- *Barnehagelærer 4: Ja tilstedeværelse er avgjørende, og skape trygghet og undring hos barna!*

Slik jeg tolker det vektlegger barnehagelærerne kvaliteten på relasjonene de ansatte og barna har til hverandre, og at trygghet må ligge til grunn for at barna skal tørre å utfordre seg selv og oppnå mestring i kontakt med naturen. Jeg opplevde også at barnehagelærerne var opptatt av viktigheten ved å planlegge, tilpasse og tilrettelegge opplevelsen i naturen etter barnas alder, personlighet, forutsetninger, behov og utvikling, slik at det hele veien kan skapes rom for positive opplevelser i naturen for barna. Barnegruppen varierer gjerne fra år til år, og da er det viktig å bli kjent med hvert enkelt barn, men også gruppen som helhet.

«Jeg tenker personalets rolle i små barns naturopplevelser er kjempe viktig og har mye å si for barnets totale opplevelse. Det har ikke så mye å si å dra på busstur og til et flott naturområde, også kommer man frem også sitter personalet og drikker kaffe mens barna utfolder seg fritt i miljøet. Det gjelder å ha som utgangspunkt å være i ett med naturen, hvis ikke sløser de ansatte gode muligheter for barna. Jeg tror heller ikke de ansatte må ha en iherdig og lidenskapelig interesse for natur og friluftsliv, utenom jobb. Jeg tror bare man må være profesjonell og engasjert når man er på jobb, og skape rom for å la barna få tid til å utforske miljøet på egenhånd men også være tilstede, tilrettelegge og støtte for gode opplevelser» - barnehagelærer

Her fremheves det at ansatte må tilrettelegge for gode opplevelser, gjennom å skape rom for barnas frie utfoldelse i miljøet, på egenhånd og i samspill med hverandre, men at det viktigste handler om å være en engasjert og en tilstedeværende voksen som anerkjenner barnas ulike opplevelser i naturen. Dette ser vi også i observasjonen fra observasjonen fra «den store steinen».

4.2.2 Den store steinen

2-3 åringene er på tur i skogen, og de oppdager en stor og høy sten som inviterer til klatring og lek. 2-åringene løper bort og prøver å klatre opp (Se figur 4.2.2). En av dem lykkes men den andre trenger hjelp og retter seg mot den ansatte som står og observerer. Den ansatte finner to store steiner og plasserer dem oppå hverandre og lar gutten forsøke å klatre på egenhånd, noe som resulterte i et vellykket forsøk. «SE! JEG ER HER OPPE», «Se hva jeg klarte!!!» «JEG KLARTE DET». Flere barn henger seg på og prøver å klatre opp. Et barn har utfordringer med å klatre opp og søker hjelp hos den ansatte som står nærmest. Jeg merker meg at de voksne er avslappet og har armene henslengte ned langs kroppen, fremfor å stå klar for å hjelpe og løfte barna opp. Det gjelder i dette tilfellet også. Den ansatte velger å stille seg inntil stenen og la barnet bruke den ansattes lår som støtte, uten å bli løftet opp, slik at barnet skulle klare å løfte seg selv opp, bare med et ekstra trappetrinn (Se figur 4.2.3).



Figur 4.2.2 En stor stein i skogen som inviterer barna til å klatre og utfordre seg selv.

Barna skulle ned fra denne stenen også, og valgte først å rope etter hjelp, men de voksne var rolige og med armene nede. Barna ble veiledet til å snu seg rundt, legge seg på magen og slippe seg nedover langs stenen til de traff stenene som var stilt oppå hverandre. Jeg valgte å stille spørsmål til rollen den ansatte valgte å ta i møte med barnas utfordring og risikovurdering i denne situasjonen og barnehagelæreren svarte:

«Vi er opptatt av at barna skal klare det meste selv, og klarer de å klatre opp skal de klare å komme seg ned på egenhånd. Der ligger det mye mestring i, og vi som voksne blir gode rollemodeller som har tillitt til barna når de møter utfordringer».



Figur 4.2.3 En tilstedeværende og støttende voksen som veileder barna opp og ned den store steinen

Den ansatte har et avslappet forhold til barnets utfordring på steinen og tilpasser sin rolle i forhold til hvor mye barnet veiledes og utfordres til å kunne klare det på egenhånd. Samtidig gir barna uttrykk for tillit og trygghet til den voksne med en bevissthet om at hvis de skulle falle, vil den voksne være der og hjelpe. Jeg opplevde også at barna hadde behov for å få anerkjennelse for det de mestret, og gjerne ønsket å gjenskape og gjenfortelle det de hadde klart, enten ved å illustrere hendelsen på nytt eller gjenfortelle det som skjedde ved å uttrykke samme glede. Det kan vi se samsvarer med en av barnehagelærere svar under fokusgruppe intervjuet på spørsmålet mitt om hva de opplevde som det viktigste med det psykisk helsefremmende arbeidet i naturen.

«Barna må oppleve glede. Mestringsfølelsen er også veldig viktig, men med det minste vil jeg tørre å påstå at de ikke opplever mestringen uten anerkjennelse fra en voksen, og det er med på å bygge selvbilde, «jeg kan, jeg klarer å få til noe». Det skaper en god selvfølelse, og det er viktig at voksne rundt ser det og anerkjenner det».

Videre i intervjuet framhevet barnehagelærerne å være seg bevisst i hva som påvirker barnets naturopplevelse og hvordan det påvirker utbytte av naturopplevelsen, både i form av barns selvfølelse i opplevelsen men også kvaliteten på opplevelsen. Av den grunn ble ytre faktorer som vær, årstid og påkledning nevnt som sentrale påvirkningsfaktorer på barnets totale naturopplevelse.

Barnehagelærere påpekte under spørsmålet om hvordan de hadde erfart at små barns psykiske helse har kommet til syne i naturen, at den voksne har en stor betydning på den måten at den må være tilstede og fange opp barns uttrykkelse av selvfølelse, gjennom kroppsspråk, verbalspråk, humør, samspill og grad av trivsel. En av barnehagelærerne påpekte at flertallet av barna trives ute men enkelte barn må jobbes med for at de skal utvikle trygghet og finne glede i å leke utendørs.

«Det er veldig mange av mine små opp gjennom årene som har grått på lekeplassen eller i skogen, fordi de har blitt for kald og det ikke har vært kjekt, og været har tatt overhånd. Barna vil inn igjen, men da har jeg vært opptatt av å ikke gi opp. Barna blir møtt på behovene og får komme inn, men vi fortsetter likevel å gå ut igjen neste dag, og neste dag, og neste dag, helt til de plutselig en dag smiler og uttrykker at dette var gøy likevel. Da må vi være der som voksne, og anerkjenne den gleden».

Her har den voksne et viktig ansvar å sikre gode opplevelser og følelser, samtidig som den ikke gir opp barnet og omgir det med positivt sinn og anerkjennelse, slik at barnet tør å møte neste dags utfordring, uavhengig av dagsform, humør, behov, mangel på trivsel og gode erfaringer utendørs og i naturen.

4.3 Naturens rom for små barns mestring og ro i hverdagen

Etter analysen av observasjonene av barnegruppens opplevelse i naturen ble det åpenbart at naturen inviterer til et mangfold av muligheter og utfordringer som både kan gi barna verdifulle mestringsopplevelser, og muligheter for ro og hvile i hverdagen. Under presenterer jeg en observasjon som illustrerer begge perspektiver:

4.3.2 Ro og mestring i skogen

Barna er på tur i skogen, og dette er en barnegruppe med 2 – 4 åringer. Barna er i lek og utfolder seg i miljøet i skogen. Plutselig oppdager en ansatt at en av guttene på 2 år ikke er å se. De starter å lete og finner ham raskt; liggende bak stammen på et tre, helt for seg selv mens han studerer brillene sine (Se figur 4.3). Han har tydeligvis funnet roen og nynner en sang for seg selv. Den ene barnehagelærer sier til de andre og meg: «Det er så kjekt å se ham slik, for han er så ofte passiv på uteområdet og står med porten og venter på mor når vi er i barnehagen. Du ser han koser seg». Etter en liten stund beveger han seg i lek igjen. Han finner en stor og tung pinne som er dobbel så lang som hans lille kropp. Han bærer den med seg på den ulendte stien og viser til en voksen hva han har funnet. «SE!», og den voksne møter ham med et «wow, den var stor, så sterk du er!» (Se figur 4.3.1 a og b).



Figur 4.3 Gutt 2 år ligger for helt for seg selv inntil en trestamme i fred og ro

I denne observasjonen ønsker jeg å fremheve skogens frie og rolige omgivelser som inviter gutten til å trekke seg unna de andre barna og voksne for å være for seg selv. Barnet opplevdes som trygg i situasjonen der han lå på den myke mosen og inntil trestammen. Ut i fra kommentarene fra barnehagelæreren kan man anta at denne gutten kanskje ikke er like trygg på uteområdet i barnehagen som her. Uteområdet i barnehagen er ofte er preget av stressrelaterte faktorer, med mange barn på et lite areal. Naturen blir kanskje for denne gutten et rom der han kan oppleve ro og trygghet i større grad. Miljøet er tilpasset hans alder og forutsetninger, og bare den store pinnen i seg selv gir ham utfordringer som forhåpentligvis gav ham en god indre følelse ved at han mestret å bære den bortover den ulendte stien. Det var noe han tydelig uttrykte gjennom kroppsspråket da han ble møtt av den andre ansatte. Han søkte anerkjennelse i form av å uttrykke smil og stolthet i blikket.



Figur 4.3.1 Gutt 2 år plukker med seg en stor pinne som han bærer bortover den ulendte stien (a og b)

Trygghet i naturen blir et viktig element i barns opplevelse i naturen og det varierer gjerne fra barn til barn. Barnehagelærerne fremhevet betydningen for barna å ha et trygt utgangspunkt, med trygge og tillitsfulle relasjoner til personalet, slik at de kan stole på at den voksne hele tiden er i nærheten for å støtte og hjelpe til ved behov. De la også vekt på å det fysiske miljøet, og hvor avgjørende det er for om barnets trygge utgangspunkt.

«JA, de minste barna må ha et trygt utgangspunkt. De må utvikle trygge relasjoner til de voksne, før de kan bli trygge nok på seg selv til å utforske omgivelsene rundt seg, som gjerne bør være rolige for å unngå stress og utrygge situasjoner. For eksempel kan du se det i sammenheng med det klassiske uterommet i barnehagen, som gjerne er preget av asfalt, mange barn, mye støy, raske bevegelser og ulike lekeapparater. Alle

disse faktorene kan skape redsel og utrygghet hos de minste, siden det er mye ting å forholde seg til på engang, men naturen derimot, der er omgivelsene mye roligere og uten særlige stressmomenter».

Her sammenlignet barnehagelæreren uteområdet i barnehagen med naturlige omgivelser, som naturen. Barnegruppen jeg observerte besøkte naturområder som var i nærmiljøet, og som barna kjente til fra før. Personalet var også opptatt av å oppfordre foreldene til å ta med seg barna til de samme plassene slik at barna fikk en trygg og god tilknytning til de ulike områdene.

Barnehagelærerne i fokusgruppeintervjuet fremhevet gjentagelse som en viktig del av mestringsopplevelsen i naturen, både for å skape trygghet men også tid og rom for å bli kjent med miljøet. De ansatte må kjenne barna godt nok til å vite hvor langt de kan utfordre barna og være bevisst på hvor barnets grenser går, for å unngå at barnet knytter dårlige følelser til en opplevelse i naturen. Like viktig er det å være seg bevisst hvordan mestring faktisk oppleves for et lite barn. Her er et sitat fra hva en av barnehagelærerne om akkurat dette:

«Mestringsopplevelser for de små handler om å klare noe nytt, og det varierer siden mestringsopplevelsen gjerne er individbasert. Det avhenger av barnets nivå, og hva de trenger og hvordan de opplever mestring. Bare det å klare å reise seg opp etter de har falt, kan være utfordrende nok. Eller bare det å mestre å løfte beina høyt nok i et gress, eller gå over myk mose. Det handler vel om å strekke seg, og komme litt lenger enn forrige gang, eller bare at det oppleves lettere enn forrige gang, selv om det kanskje ikke klarer noe nytt. Men det gjør kanskje at de løper gjennom det høye gresset neste gang».

Små barns opplever gjerne alt for første gang i møte med naturen, og derfor vil mestring for dem ligge i de helt små utfordringene og opplevelsene. Det er viktig at barn får oppleve mestring slik at de blir trygg på seg selv i møte med naturen og sosiale samspill, for det er vil ha betydning for deres utvikling og individuelle selvfølelse.

4.4 Naturens invitasjon til sosialt felleskap og utvikling av sosiale ferdigheter

I observasjonene ble jeg oppmerksom på det tydelige sosiale og harmoniske felleskapet som preget barnegruppen i naturen. Samspillene mellom barna, men også barna og de voksne, fungerte godt og det oppstod sjelden konflikter. Dersom det oppstod, var de små og ble løst uten problem. Jeg opplevde også barna som rause og solidariske. De ventet tålmodig og hjalp til dersom en falt eller gikk ustødig, slik at de kunne støtte seg på hverandre (Se figur 4.4). Dersom det oppstod små konflikter, løste barna det som regel helt på egenhånd. På denne måten ble det åpenbart at barna er viktige rollemodeller for hverandre og slike erfaringer i møte med naturen og sosialt samspill er viktig i utviklingen av gode sosiale ferdigheter, holdninger og verdier.



Figur 4.4 To gode venner som holder hender og støtter hverandre på den ulendte stien i skogen

Barnas lek, utforskning og utfoldelse i naturen foregikk i et gruppefelleskap. Barna var sammen fra de var ferdig påkledd i garderoben, til de dro sammen i bussen tilbake til barnehagen. De gikk tålmodig på rad og rekke, holdt hverandre i hendene og løp sammen over engene og bortover stiene. Da de kom frem til samlingsplassen, spredte de seg ofte i store grupper, eller i lek to og to. Når det var tid for måltid, samlet alle seg igjen, og barna kunne nyte god mat og drikke sammen, og av og til foran et deilig avslappende og gnistrende bål. De var sammen om det meste, og når det nærmet seg slutten på turen var de sammen om

å være trøtte og slitne. Humøret smittet gjerne fort på resten av gruppen, når de selv tonet seg inn på hverandre og fikk bekreftet at de var sammen om å være trøtt og sliten. Under presenterer jeg en observasjon som illustrerer barnas gruppefølelse og hvor viktig den er for at hvert enkelt barn i gruppen skal oppleve seg selv som god, trygg og en viktig del av felleskapet:

4.4.1 «Hverandres heiagjeng»

Barna går forbi porten og inn på stien som er trygg og adskilt fra bilveier og andre farer. Her kan de slippe hendene og gå eller løpe fritt hvis de ønsker. En ansatt leder an i front og viser vei, mens barna sprer seg langs stien, noen løper i forkant, andre går rolig på egenhånd og utforsker miljøet, mens andre har mest behov for å holde hånden til en trygg og god voksen (Se figur 4.4.1 a, b og c) . Noen av barna stopper underveis og heier på hverandre. Den ansatte som gikk i forkant, stopper etter et lite stykke opp ved en stubbe hvor barna, en etter en samler seg langs stokken. De går ikke videre før alle er kommet, men danner en heiagjeng og roper på barna som kommer frem på løpende bånd over «målstreken». «HEIA, HEIA, HEIA» og alle smiler og klapper i hendene.



Figur 4.4.1 Barna vandrer bortover langs stien, noen sammen og andre alene, i hvert sitt egne valgfrie tempo (a, b og c).

Heia-ropene opplevdes som felles glede og en motivasjonsfaktor for å fremheve hvert barns unike plass i gruppen. Ingen av barna ga uttrykk for at de var slitne eller ikke ønsket å gå videre. Heiaropene opplevdes heller som en måte å motivere barna frem til samlingsplassen og se dem for den personen de var og ikke for prestasjonsnivået deres (Se figur 4.4.2).

De voksne var ikke opptatt av at barna skulle være raske eller først fremme, men heller anerkjenne dem med navn, store smil og klapp når de kom frem til samlingsplassen. Ut i fra kroppsspråket til barna opplevdes heiarop som lystbetont uten noen form for press eller krav.



Figur 4.4.2 Barna jubler med henda i været mens de heier på hverandre.

Jeg kom i samtale med noen av de ansatte underveis i observasjon, der jeg stilte spørsmål om hva de var mest opptatt av med barns utbytte av å være i kontakt med naturen. Da vektla den ene barnehagelæreren betydningen av gruppens fine harmoni i naturen, og hvor viktig det er å føle seg som en del av noe for å utvikle en god indre selvfølelse. Her ble også det lave konfliktnivået fremhevet som bra, ettersom det gir rom og tid for å oppleve mestring og verdifull lek. En av de andre ansatte var også opptatt av det samme, og fremhevet samholdet og det lave konfliktnivået i gruppen:

«Jeg er opptatt av barns utbytte utenfor porten i barnehagen. Jeg føler at på uteområdet oppstår det så fort konflikter om enten en spade, bøtte eller sykkel, og barna kriger med hverandre. Det er ikke rart hierarki-inndelingen i lek starter her. Men med engang vi beveger oss utenfor porten og til naturlige omgivelser, møter barna en stor og kanskje litt skummel verden, og da står barna sammen i det og møter verden i felleskap. Opplever egentlig ingen konflikter på tur»

Et slikt samholdet som de ansatte vektla, er noe vi kan se igjen i flere eksempler i observasjonene, men spesielt fra da vi den ene dagen skulle vende tilbake til bussen etter en ferd i skogen, og barna var både slitne, kalde og trøtte. Til tross for et dårlig utgangspunkt mestret barna å gå hele veien tilbake, med nysgjerrige blikk å på ferden. Gruppen gikk samlet, på rad og rekke langs stien. Terrenget var ulendt og noen partier var bratte. Barna var tålmodige med hverandre, ventet på tur og lot hverandre bruke den tiden de trengte. De fleste mestret også å gå hele veien selv, selv om det ble noen fall på veien. Barna snakket sammen og sang, og delte felles glede da de så bussen i enden av stien (Se figur 4.4.3 a,b).

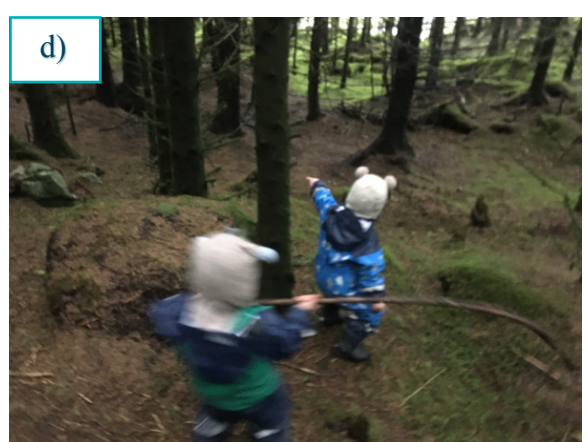


Figur 4.4.3 (a og b) Rause barn som beveger seg nedover bratte stier mens de venter tålmodig på hverandre slik at alle kommer seg videre og tilbake til bussen.

En slik raushet som barna utstråler på tilbakeveien, illustrer at barna er på god vei til å utvikle gode sosiale ferdigheter og holdninger. Barna kunne latt være å vente, og skubbet hverandre for å komme seg forbi, og løpe videre, eller le når noen av barna falt. Barna holdt sammen gjennom vandringen og var solidariske med hverandre. Det lave konfliktnivået ble en fremtredende rød tråd gjennom de ulike observasjonene av barnegruppen i naturen, spesielt hos barna som barnehagelærerne påpekte ofte havnet i konflikter inne i barnehagen. Disse barna hadde mye bedre samspillmønster når de oppholdt seg ute og lek i naturen med andre barn. Noe som ble gjenkjennelig i observasjonen «Naturens konfliktfrie lekerom».

4.4.2 «Naturens konfliktfrie lekerom»

Etter lunsj var det tid for frilek i skogen, barna spredte seg og utforsket terrenget. Det var spesielt to gutters lek jeg ble observant på, og etter en oppfordring fra barnehagelærer valgte jeg å følge guttenes lek. Barnehagelærerne begrunnet det med at guttenes lek og samspill er så godt når de leker sammen ute, men når de er inne, havner de ofte i konflikt med hverandre. Det kommer av at den ene gutten har mye sterke følelser inni seg som han ikke mestrer å håndtere på samme måte ute. Han havner derfor i en del konflikter med barna på avdelingen, der han kan slå og si negative ord i frustrasjon. Ute mener barnehagelæreren at han ert en helt annen gutt, som er mye roligere og leker godt sammen med kompisen sin og de andre barna. I denne observasjonen startet guttene å leke «Paw-Patrol» (inspirasjon fra en animert Disney tegneserie) etter de hadde funnet seg noen pinner i terrenget, og deretter samarbeidet om å kjempe mot farene som de så langt borte i skogen. Pinnene ble brukt som beskyttelsesvåpen og det oppstod ingen konflikter i leken. Leken varte også helt til vi pakket sekken og dro tilbake med bussen til barnehagen (Se figur 4.4.4 a, b, c og d).



Figur 4.4.4 (a, b, c og d) To gode venner som leker sammen og kjemper mot farene som skjuler seg i terrenget

Denne observasjonen viser at barn blir mer seg selv når de er ute. Det kommer nok av at enkelte barn er mer kroppslig, og har mer behov for å være fysisk aktiv og utfolde seg på større områder enn andre barn. Det er tydelig at dette gjelder for denne gutten også. Hans sterke følelser blir mindre synlig og han mestrer å beholde roen i lek sammen med kompisen. Han kan også utfolde seg fysisk uten at det blir for trangt, og man kan anta at han opplever en større ro i tilstedeværelsen i leken.

Under fokusgruppe intervjuet beveget barnehagelærerne seg inn i diskusjon om konfliktnivået i barnehagen etter de hadde reflektert rundt spørsmålet om hvordan de har erfart små barns psykiske helse. De vektla forskjellen mellom barns konfliktnivå inne versus ute:

A: Jeg opplever at det oppstår færre konflikter ute enn inne i barnehagen. Det er mindre areal å utfolde seg på inne, og av den grunn vil jeg tørre å påstå at det fører lettere til konflikter, krancling og konsekvenser. Når barna er ute er rommet mye friere, og mer plass til å utfolde seg på. Man er selvfølgelig avhengig av en barnehage med stort uteområdet også, altså i den grad den er større en avdeling, og muligheten til å kunne bevege seg til naturlige omgivelser utenfor porten».

B: Ja, vi kan være enige om at det er mindre konflikter ute, men jeg opplever det er mye enklere å bli utestengt ute. Fordi det er enklere å bare gå og gjemme seg vekk, eller på den andre siden. Ja, det er mindre konflikter ute, men mindre fysisk voksen tetthet på en måte. Vi er kanskje samme antallet, men så er vi spredt mye mer. Så jeg tror det er større fare for utestengelse og slik ute enn inne. Inne i barnehagen har den voksen mye bedre oversikt, selv om det oppstår oftere konflikter her.

C: Jeg tenker at barna ikke får like stort verdensbilde hvis du går glipp av erfaringer i naturen. Når de opplever å være i naturen, og får være en del av den, så klarer de gjerne å se verden i større bilder, og se forbi horisonten sin, og bruke erfaringene sine som en kontekst til å for eksempel løse konflikter da. Så når de ikke får naturopplevelser i hverdagen, så kan man vell si at boblen deres blir mye mindre, når de ikke får være ute i naturen».

Dette utdraget informantene deler erfaringer om barns konfliktnivå i barnehagen, viser at alle er enige om at konfliktnivået er høyere inne i barnehagen enn ute. Det begrunner de med det fysiske miljøet og uterommets mulighet til å utforske og utfolde seg fritt. Det kommer også frem i en barnehagelærernes svar om hva naturopplevelse av kvalitet innebærer for de yngste barna:

«Når vi snakker om naturopplevelse av kvalitet så tenker jeg på felleskapet barna har sammen i naturen. I barnehagen har vi et uteområde med en rad med busker, og med en sti bakom som barna kryper gjennom og gjemmer seg bak. Ofte utspiller det seg til en lek der et av barna gjemmer seg bak busken og hopper frem for å skremme de andre med et lite brøl. Noe som resulterer i stor latter, og en lek som gjentas om igjen og om igjen. Den gleden som barna utstråles her ved å springe gjennom stien, etter hverandre, opp og ned, frem og tilbake, ut og inn, og det er helt fasinende og jeg mener det gir barna viktige erfaringer som er positiv for deres utvikling».

Små barns lek er preget av et gjentagende mønster der de imiterer hverandres bevegelser og handlinger. Derfor blir denne praksisfortellingen et godt eksempel på hvordan barn lærer og erfarer sosiale samspill på en naturlig og lystbetont måte gjennom deres kroppslige og imiterende lek. En slik felles glede skaper god selvfølelse og gir gode erfaringer i utviklingen av sosiale ferdigheter og relasjoner til andre barn og voksne.

Kapittel 5. Drøfting av små barns naturopplevelser i sammenheng med et psykisk helsefremmende arbeid i barnehagen

I dette kapittelet vil jeg drøfte problemstillingen: «På hvilken måte kan små barns naturopplevelser sees i sammenheng med et helsefremmende arbeid i barnehagen?». I drøftingen vil jeg bruke den samme kapittel inndelingen som i analysen av datamaterialet:

1. Små barns direkte og utforskende tilnærming til naturen
2. Personalets sentrale rolle i små barns naturopplevelser
3. Naturens rom for små barns mestring og ro i hverdagen
4. Naturens invitasjon til små barns sosiale felleskap og utvikling av sosiale ferdigheter.

Gjennom mine analyser av datamaterialer fra observasjonene og fokusgruppeintervjuene så jeg hvilke helsefremmende potensial som ligger i de yngste barnas naturopplevelser. Funnene vil drøftes i lys av mitt teoretiske perspektiv som omhandler ulike forskningsperspektiv (Mårtensson, mfl. 2011,) på hvilken betydning små barns naturkontakt har på deres helse, Kellerts (2002,2005) modell som illustrerer hvordan barns ulike typer naturopplevelser påvirker barnets kognitive, følelsesmessige og intellektuelle utvikling, og barnets utvikling av et trygt indre selv (Stern, 2003; Broberg, Hagström og Broberg, 2016).

5.1 Små barns direkte og utforskende tilnærming naturen

Små barns naturopplevelser er kroppslig, nær og risikofylt på den måten barna tilnærmer seg naturen på en direkte, nysgjerrig og utforskende måte. De yngste barna møter gjerne alt for første gang når de først entrer og oppdager naturen, og det blir starten på et hav av hinder og utfordringer som de må over for å utvikle seg videre. Barna bruker kroppen iherdig i sin utforskning og har en sterk vilje når de møter på utfordringer i miljøet, noe som kan utløse ulike følelser. Noe som gutten i observasjonen «den bratte bakken» spesielt viser:

Gutten i observasjonen fra den «den bratte bakken» har en utforskende og nysgjerrig tilnærming til bakken. Det er bratt og ujevn, men likevel tar han tar initiativ til å bevege seg oppover med en viss risiko for å falle. Han gir heller ikke opp når han faller, og med anerkjennelse og støtte fra en voksen kommer han seg opp, og kan utforske omgivelsene

videre, til han møter neste hinder. I følge Sanderud og Gurholt (2011) søker barn utfordringer til egne ferdigheter, uten at det nødvendigvis alltid skal innebære en risiko. Gjennom den nysgjerrige leken lærer barnet å forstå seg selv og hele veien bevege seg nysgjerrige mellom det kjente og ukjente, og det trygge og utrygge. Selvfølgelig innebærer det en viss fare men det som driver barnet mot noe, er driven etter å forstå sin egne virkelighet (Sanderud og Gurholt, 2011).

Barns nysgjerrige og utforskende tilnærming til naturen kan likevel ikke utelukke risikoen for å falle og det kan være skummelt nok for et lite barn. Barns risikolek foregår best i naturen og bærer preg av en spenningsfylt, eventyrlystig og fysisk aktivitet som gir en følelse av skrekkblandet fryd. Det skjer ved at barna er seg selv i leken og utforsker egne grenser ved å utsette seg for risiko. Det krever evnen til å vurdere fare slik at de unngår skade, men også tilstedeværende voksne som hjelper til når barna har behov for det, slik som gutten i «den bratte bakken». Den voksne gjør ham trygg, og gir ham den støtten han trenger, slik at gutten klarer utfordringen på egenhånd. Det lar gutten fortsette jakten etter å gjøre noe han kanskje aldri har prøvd før og dermed overvinne følelsen av frykt og oppnår spenning. Det er nettopp slik mestringsopplevelsene oppstår (Sandseter & Kennair, 2011).

Etter hvert som dette barnet får erfaringer med å snuble, falle og slå seg og kanskje bli litt våt, kald og sliten, utvikler det stadig bedre evne til å vurdere fare og troen på egne evner øker. Risikoleken gir muligheter for et mangfold av mestringsopplevelser som kan bidra i utviklingen av tro på egne evner, som også vil bidra til å styrke deres trygghet senere i livet i møte med andre utfordringer. Barnet blir kanskje mer robust og selvsikker, ved at «jeg kan klare dette» eller tro på seg selv til at «jeg vil klare dette». Dette kan knyttes til flere av observasjonene, både «den store steinen», gutten i «den bratte bakken» og gutten i observasjonen «ro og mestring i skogen». Barna møtte utfordringer i naturen på ulike måter, fra sitt utgangspunkt og alle med et resultat av mestring. Det viser viljestyrke og tro på egne ferdigheter. Jo tidligere barna får slike erfaringer, desto mer rom og tid for å utvikle robusthet i møte med utfordringer senere i livet. Dette er også i tråd med den beskrivelsen Mårtensson mfl (2011) gir av barns utforskende naturopplevelse og hvorfor barn bør få sjansen til å ha naturkontakt i sin hverdag. Det begrunnes med naturkontaktens egenverdi, på den måten at naturen inviterer barna til å utforske miljøets muligheter fra sitt utgangspunkt (s.23).

Dette viser at naturen ikke stiller krav til prestasjon, men skaper i stedet mening og tilhørighet ved at den inviterer naturlig til nysgjerrig lek, kroppslig utfoldelse og mestring.

Barn blir invitert av naturens miljø til å gå opp en bratt bakke, eller stoppe opp ved en sølepytt og utforske hva den kan brukes til med sansene, enten ved å hoppe og plaske i, frakte vann via en bøtte, eller ved å kaste stein og blader oppi for å se hva som flyter på vann overflaten. Kanskje gjemmer det seg en meitemark der? Dette viser miljøets *affordances* (Gibson, 1986) som omhandler naturens invitasjoner til barnet og hvordan naturens omgivelser og former inviterer til samspill med barnet. Disse invitasjonene kan føre med seg positive opplevelser, slik at barnet kan knytte positive emosjonelle og relasjonelle følelser til miljøet. Dette mener jeg blir viktig i et folkehelseperspektiv i dagens samfunn. Det moderne samfunnet er blitt mer opptatt av voksenstyrte aktiviteter og barns sikkerhet på alle områder, noe som begrenser barnas naturlige stimulering til å utvikle seg normalt både fysisk og mentalt (Sandseter & Kennair, 2011, s. 258-259). Naturen inngår gjerne som det gode og frie i barndommen, noe som skaper motivasjon og inviterer barnet til å utforske mulighetene i miljøet med hele kroppen og sansene, for å lære å forstå seg selv, og sin virkelighet. Merleau-Ponty hevder at det er gjennom den levde kroppen at barnet er tilstede og gjennom kroppens tilstedeværelse blir barna kjent med seg selv, opplever og forstår verden rundt seg (Løkken, 2013).

I observasjonene «den store steinen» «den bratte bakken» og «ro og mestring i skogen» viser at små barn har en direkte og utforskende tilnærming til naturen. Barna bruker hele kroppen i sitt møte, noe som skaper rytme og bevegelse i samspillet med et fysisk miljø. Gjennom utforskning preget av vilje og stadig jakt etter spenning og eventyr får barna erfaringer som inneholder et vidt følelsesspekter. Kanskje vil det skape minner av verdi for barnets videre livsløp. Jo mer positive direkte og utforskende naturopplevelser barnet har med kroppen i naturen, sammen med nære og gode rollemodeller, jo mer betydning er det rimelig å anta det kan ha for deres helse og utvikling.

5.2 Personalets sentrale rolle i små barns naturopplevelser

Barn i 1-3 årsalderen er under en gryende utvikling der de stadig lærer om seg selv, i møte med verden. I analysen av observasjonene og fokusgruppeintervjuet blir det tydelig at barnehagepersonalet har en sentral rolle i små barns naturopplevelser, spesielt når det gjelder hvordan barnet opplever seg selv i naturopplevelsen. Den voksne som er rundt barna må være tilstede og utvikle gode relasjoner, slik at barnet har tillit, men også lar seg utfordre i møte med utfordringer. Det kan være utfordringer som dukker opp tilfeldig gjennom barnets utforskning og lek i naturen, men de kan også være tilrettelagt av personalet.

I observasjonen «den store steinen» ble dette tydelig, og barnets verbale og narrative selv blir fremtredende. Den totale opplevelsen barnet får fra det møter utfordringen med å ikke mestre å klatre opp steinen, til det med litt støtte fra den voksne, kommer seg opp og uttrykker stor glede og stolthet, ønsker å fortelle hva det har mestret, og gjenskape opplevelsen ved å gjennomføre utfordringen på nytt for å vise den voksne. Eller når barnet på snart to år møter på utfordringer i «den bratte bakken», og virker utrygg når han møter motstand, men med anerkjennende ord og en støttende hånd fra en tilstedeværende voksen, til slutt kommer seg opp på egenhånd og gjennom kroppsspråket uttrykker glede og tro på seg selv til å gå videre og utforske miljøet, enten fordi det har tillit til at den voksne er tilstede og tilgjengelig, eller de har tillit til seg selv og tro på at «dette vil jeg klare, for dette har mestret tidligere». Dette viser at barn gir uttrykk for opplevelser i naturen, og gjerne forteller om det i etterkant av opplevelsen, men barna i «den store steinen» eller «den bratte bakken» hadde gjerne ikke hatt en like sterk opplevelse fylt med mestring dersom ikke de voksne hadde vært tilstede i situasjonen.

Naturopplevelsen kan dermed antas å bli sterkere når barn får slike erfaringer, og har utviklet evnen til å gjenfortelle erfaringene sine. Det viser også at barnet blir tryggere på seg selv og sine relasjoner. Det kan sees i sammenheng med barnets utvikling av indre arbeidsmodeller (Broberg, Hagström og Broberg, 2016). Forestillingene barnet skaper om seg selv, og sine relasjoner til andre barn og voksne i møte med naturen, avbilder deres virkelighet og kan hjelpe dem å lære og forstå samspillet i eller i det mangfoldige miljøet som finnes i naturen.

Barn samler på både positive og negative erfaringer, og jo oftere barnet får gode erfaringer og opplevelser i møte med naturen gjennom sine første leveår, jo tryggere kan man anta at barnet blir på seg selv i møte med alt som er nytt og kanskje utfordrende. Her får voksenrollen en sentral plass igjen. Barnet har behov for trygge tilknytninger gjennom sin hverdag i barnehagen. Det hjelper dem videre i belastende og utrygge situasjoner, og «Ekornhistorien» er et godt eksempel på en slik situasjon. Barnets utgangspunkt for å få en dårlig opplevelse på slutten av turen, ble snudd til det positive ved hjelp av en trygg og nær voksne, som tonte seg inn på barnets subjektive opplevelse, og anerkjente dets behov for å få ny motivasjon til å komme seg tilbake til bussen. Barnet fikk påfyll av trygghet og ny energi ved hjelp av en støttende hånd fra en voksen, men også et spennende oppdrag fra den voksne som appellerte til deres naturlige nære og kroppslige lek i naturen. Å samle noe helt konkret som en konge, og finne felles glede med hverandre når de oppdaget nye kongler på veien, gav dem muligens verktøy til å motivere seg videre, og gjerne glemme det som var tungt og vanskelig i situasjonen. Barna lærte kanskje også at det hjelper å samarbeide med de rundt seg for å komme seg videre.

De ansatte på turen kunne valgt å ignorere barnets trøtthet og lave motivasjon for å gå videre, men det kunne ha ført til at barnet hadde knyttet negative følelser til det hele, og relasjonen til den voksne kunne muligens blitt svekket. Dermed kunne opplevelsen hadde tatt del i samlingen av indre arbeidsmodeller som omhandler negative opplevelser i naturen. Hvis vi skal se det i et framtidsperspektiv, kan man lure på om mange negative opplevelser i naturen, kan føre til at barnet utvikler dårlig tro på seg selv og manglende tillit til nære tilknytningspersoner. Barn som får følelsesmessig og fysisk støtte fra voksne når de signaliserer at de trenger det, kan bli mer selvstendige, trives og fungerer bedre i barnehagemiljøet, som gjerne i dette tilfellet kan relateres til naturens miljø, enn andre barn (Broberg, Hagström og Broberg, 2016, s.99).

Barn i 1-3 årsalderen er under en gryende utvikling og lærer stadig om seg selv, i møte med verden. I følge Öhmans (2011) beskrivelse av utelivspedagogikken kreves det høy kvalitet på det pedagogiske innholdet i naturen, for å sikre positive effekt på barnets følelsesmessige og kognitive utvikling. Mange av barna i observasjonene hadde akkurat har lært seg å gå, og hadde derfor lettere for å falle, skli og snuble i dette ulendte terrenget. Det skyldes deres motorikk som er under utvikling og dermed begrenser deres bevegelsesfrihet og stødighet i terrenget. Barnehagelærerne i fokusgruppe intervjuet fremhevet da betydningen av ytre

faktorer og kunnskap om barns bekledning; hvordan den skal tilpasses etter været og naturområdet, siden det kan påvirke barnets trygghet, følelsesmessige og kognitive opplevelse naturen, samt selve kvaliteten på barnets naturopplevelse i barnehagen. Små barn kles gjerne opp i store dresser eller tunge stive oljeregntøy for sikre at barna holder seg tørr og varm, men det kan begrense deres bevegelsesfrihet i naturen. Da gjelder det som ansatt i barnehagen å inneha riktig kunnskap om riktig bekledning for å sikre bevegelsesfrihet som gir dem muligheter, fremfor begrensinger. Personalet må også være bevisst på at barnets opplevelse starter allerede i garderoben, slik som Broberg, Hagström og Broberg (2016) understreker. Barnets opplevelse utendørs starter allerede i relasjonen med den voksne under påkledning i garderoben. Hvordan er den voksnes psykiske og fysiske nærvær i møte med barna under påkledningen? Og hvordan fortsetter denne tilstedeværelsen ute? Er den voksne en trygg base slik at barnet kan vende tilbake for omsorg og trøst, men også veiledet for å lære noe nytt? Eller forsvinner barnet i mengden på det store området? Den voksne må til en enhver tid være tilstede, veilede og vise omsorg for å sikre at barnet får en god opplevelse. Det gjelder spesielt når barnet mangler motivasjon og tro på seg selv til å klare å gå opp bakken i den store og tunge dressen, eller når barnet viser mostand i garderoben fordi det ikke vil ut å leke, eller stopper opp langs stien fordi det ikke vil gå videre, fordi støvlene føles for store og gjør det både utrygt og vanskelig å balansere på de glatte røttene. Små barn bevegelsesmuligheter blir begrenset når de blir påkledd yttertøy. Jo kaldere og våtere været er, desto trangere og vanskeligere blir det for barna å bevege seg naturlig i utemiljøet. Dersom barnet fryser, blir det lettere usikker, passiv og redd, men er den voksne i nærheten og tilstede kan det avgjøre om utetiden i naturen blir lystbetont og lærerikt for barnet eller mer en følelsesmessig belastning, som gjør at knytter en negativ opplevelse til det hele.

Dette viser at barnehagehverdagen omhandler mye omsorg, men at det viktig å gjøre seg bevisst over hva som rommer pedagogikken for de små. Hva er viktig å legge til rette for og ta hensyn til når det gjelder å skape en hverdag som består av mest mulig trygghet, lek, ro og hvile. Barnets naturmøte må alltid stå i sentrum, og personalet må tilrettelegge for struktur i arbeidet og være åpen og tilstede for alt det u-planlagte og uventende som vil oppstå. Det gjelder å gripe fatt i situasjonen og at den voksne har kunnskap om hva som kan påvirke barnet naturopplevelse, akkurat som den ansatte i «ekornhistorien», som skapte rom for nye veier med barna. Den ansatte ble en trygg havn som var tilstede og sørget for at barna opplevde felles glede og følelsen av frihet i naturen, og kanskje trigget et ønske i barna om å opprette mer naturkontakt i hverdagen. Vi har også sett de voksne la til rette for at barna kunne

utforske skogen gjennom sin direkte, kroppslige og nysgjerrige væremåte, og dersom utfordringene oppstod kunne barna komme løpende til sin trygge havn, enten fordi leken eller samvær med et annet barn ble utfordrende, kunne det fylle opp trygghetsfølelsen i form av en klem eller gode og trøstende ord, slik at barnet ble fylt med ny energi og fikk motivasjon til å fortsette leken eller samspillet igjen. Dersom de voksne ikke hadde vært tilstede og tilgjengelig for omsorg og trøst kunne det forverret opplevelsen til barna. Små barn har hele veien behov for trygghet og gode relasjoner til de voksne, og er gjerne mer opptatt av å danne relasjoner til de voksne i de første årene i barnehagen enn å utvikle gruppefelleskap med de andre barna. Det behovet endrer seg gjerne når barna nærmer seg 3 årsalderen, for da har opparbeidet seg øvelse i sosiale samspill og utviklet evne til å leke sammen (Stern, 2003; Broberg, Hagström og Broberg, 2016). Dette viser personalet sentrale rolle i et psykisk helsefremmende arbeid og hvilket potensial det ligger i naturopplevelsen for å fremme små barns psykiske helse og livskvalitet. Personalet må være en trygg base og utøve profesjonell veiledning for å sikre en god naturopplevelse for barna.

5.3 Naturens rom for små barns mestring og ro i hverdagen

Mestringsopplevelser og ro i naturen ble en gjennomgående rød tråd i observasjonene, men også i barnehagelærerens vurderinger av hva som er naturopplevelsene viktigste bidrag i det psykisk helsefremmende arbeidet i barnehagen. Tar vi utgangspunkt i observasjonen «ro og mestring i skogen» og gutten som velger å trekke seg unna av gruppen til sitt egne lille fredfulle sted, liggende inntil et tre, så presenterer sentrale faktorer som er viktig å ta med seg i barnehagens psykisk helsefremmende arbeid.

Gutten fant tydelig roen i eget selskap og gav uttrykk for trivsel der han lå. I følge barnehagelærerne er dette en gutt som ikke finner roen på samme måte på uteområdet i barnehagen, og de opplever at han trives bedre i naturen. Dette er et godt eksempel på hvordan naturen reduserer barns stressnivå ved å invitere til rolige omgivelser med rom for lek, avslapning og hvile (Söderström, 2011; Corraliza mfl. 2012; Sobko, mfl. 2018, Ejbye-Ernst mfl. 2019.) Naturen inviterer gutten til å være tilstede og fokusere oppmerksomheten mot noe. Han bruker trolig sin direkte oppmerksomhet på uteområdet i barnehagen, og blir negativt påvirket av uteområdets støy som består av sosial tetthet, mye bevegelser og lyder. Det fremkaller gjerne et indre stress hos denne gutten, som gjør at han anstrenger seg og ikke mestrer å rette oppmerksomheten mot noe spesifikt i leken, siden stress fører til at det vanskelig å fokusere (Söderström, 2011). I naturen er det motsatt, for i følge barnehagelærerne er gutten mye tryggere og gir tydelig uttrykk for trivsel. Han inntar lettere en spontan oppmerksomhet og finner ro i skogens rom. Roen oppstår kanskje av synet av skogens majestetiske miljø, med høye trær som omgir hans lille kropp, eller det myke underlaget bestående av mose og barnåler som kanskje er behagelig for ham å ligge på, uten noen forstyrrende elementer. Man kan si at skogen inviterer ham til å trekke seg tilbake og finne roen for seg selv. Denne opplevelsen kan sees i sammenheng med Söderstrøms (2011) utdypning av det medisinske perspektivet som fremhever naturens retroaktive kapasitet. Dette omhandler menneskets trivsel i naturen og oppnåelsen av velvære ved å være i nær kontakt med naturlige og grønne omgivelser. Naturen kan bidra til å bevare helsen på den måten at PNI-systemet påvirker menneskers stress-reaksjoner når det er kontakt med naturen. Det kan tenkes at skogens behagelig og rolige miljø påvirker guttens sekresjon av stresshormoner i blodet, og at dette gjør at han antageligvis opplever en følelse av indre ro og velvære der han ligger.

I naturen kreves ikke den samme konsentrasjonen av ham som på uteområdet i barnehagen, siden han står friere til å gjøre det han føler for i øyeblikket. Det er likevel barn som omgir ham, men de er mye ikke like tett på som i barnehagen. Den spontane oppmerksomheten som benytter seg av i naturen seg å være positivt for utviklingen av god psykisk helse (Söderström, 2011). Små barn kan lett påvirkes av forstyrrende element som kan forårsake stress og utrygghet i opplevelsen. Barna må begynne i det små og helt enkle for å danne et trygt utgangspunkt. Det kan gjøre at barna tørr og utfolde seg i miljøet og utforske omgivelsene, og kanskje mestrer utfordringer som oppstår i møte med naturen. Det krever likevel at omgivelsene er trygge og lite preget av stressende elementer og uro, noe som ble synlig i videre i observasjonen, og gutten beveger seg bort fra trestammen for å utforske skogens mangfoldige miljø. Han har samlet energi og er klar for eventyr.

På veien oppdager han en stor pinne som han bærer med seg på den ulendte stien. Her møter han på en utfordring ved å bære og frakte den lange pinnen med seg bortover på sine korte ustødige ben. Han klarer det, uttrykker glede og får mestringen bekreftet av en ansatt. Når barn opplever mestring og opplever seg selv som god, vil barnets oppleve trivsel og velvære av å være i nær kontakt med naturen. Barna lærer at de mestrer gjennom opplevelsene i naturen takket være deres egen lille, men sterke kropp. En kropp som klarer å balansere, føre og bære dem i møte utfordringer. Det er det som gjør naturopplevelser så fint. Barna får virkelig erfare hva kroppen deres er god for, og det vil gi en god, indre god selvfølelse som barna vil ta med seg videre i livet. Verdien av voksenrollen blir fremtredende igjen i form av at den voksne skal være en tilstedeværende og inneha gode relasjoner til barna, som kan bekrefte deres mestring på samme måte som de kan utfordre dem til å oppnå mestring. Mestring bidrar til at barn opplever at de er god til noe, og siden naturen inviterer til et hav av muligheter og utfordringer som kan gi barna mestringsopplevelser, er det en god grunn for at barn bør ha naturkontakt i hverdagen, og for at naturen kan brukes som en helsefremmende arena i barnehagehverdagen. Holte (2018b) fremhever barnehagen som en av samfunnets viktigste helsefremmende arenaer, og mener det må legges til rette for at barns får oppleve mestring i løpet av sin hverdag. Det vil kunne bidra i arbeidet med om å fremme barnas psykiske helse og livskvalitet.

5.4 Naturens invitasjon til sosialt felleskap og utvikling av sosiale ferdigheter

Barna jeg observerte var i alderen to til tre år, og i denne alderen er sosial samhandling sentralt for barnets utvikling av selvet. Barna inngår i samspill med foreldre, trygge voksne i barnehagen, jevnaldrende barn men også miljøet, og kvaliteten på samspillet vil være avgjørende for om barnet utviklet et trygt indre selv. Totalopplevelsene av naturens miljø bekreftet hvordan dens frie og åpne landskap som tydelig inviterer små barn til å utfolde seg og å være i lek, og samtidig gi mulighet til å erfare sosiale samspill, som i observasjonen «Hverandres heiagjeng» og «Naturens konfliktfrie lekerom», eller når barna gikk sammen på rad og rekke langs stien tilbake til bussen. Samspillene fungerte godt i både mellom barn og de voksne var tilstede og sørget for å skape god stemning i gruppen. Barna ble møtt for den de var og sett som en viktig del av felleskapet.

Observasjonen «Hverandres heiagjeng» viser at barna og de voksne er viktige rollemodeller for hverandre. Her sørget både voksne og barn for et positivt gruppefelleskap ved å heie fram hvert enkelt barn. Det la til rette for at barna kunne oppleve å bli sett for den personen de var og ikke for prestasjonsnivået sitt. Det ble synlig ved at barna delte en felles glede og uttrykte av mestring når de gikk sammen om å heie på hverandre. Dette er noe som barna tar lærdom av, og gjerne praktiserer selv i møte med sine sosiale samspill med andre barn. Det kan for eksempel være i form av at de strekker ut en ekstra hånd til en venn som faller for å hjelpe den opp igjen, heier og roper på hverandre, gir hverandre en varm klem, deler plass på en stein som de vil sitte på sammen, venter på hverandre på tur, eller mestrer å forhandle frem gode løsninger på et problem eller en konflikt på egenhånd.

Det sosiale og harmoniske felleskapet som preget barnegruppen i naturen kan ha positiv betydning for barnas affektive utvikling, slik Kellert (2002) hevder. Det kan også sees i sammenheng med Sterns (2003) teori om selvet, som sier at det foregår en stor utvikling av barnets opplevelse og fornemmelse av seg selv gjennom deres første fire leveår (Stern, 2003). I denne alderen er barnas verbale og narrative språk under gryende utvikling, og språket blir en måte å føre barna sammen på. Barna lærer om seg selv i verden i møte med andre gjennom kommunikasjonen, både kroppslig (non-verbalt) og verbalt. Slike erfaringer og opplevelser om selvet vil påvirke deres identitets utvikling og opplevelse av seg selv.

Barnas lek, utforskning og utfoldelse i naturen foregikk i et gruppefelleskap. Barna var sammen om alt gjennom dagen i naturen og barnas ulike opplevelser gav både følelsesmessige og emosjonelle reaksjoner. Når de ble sliten var de sammen om å føle på motstand, utfordringer og misnøye, men de var også sammen når humøret ble anerkjent av den voksne og gjerne snudd til noe positivt. Jeg opplevde også at barna var solidariske med hverandre og hjelpsomme, og opprettholdt et lavt konfliktnivå. Dersom noen falt, stoppet de opp, sa trøstende ord eller ventet til barnet hadde kommet seg opp på beina igjen. Det tyder på barna har gode rollemodeller rundt seg som er tilstede og bekrefter deres følelser og emosjoner, samtidig som det viser at barna har fått begynnende forståelse av gode sosiale ferdigheter med de riktige holdninger og verdier.

Naturens konfliktfrie lekerom ble tydelig i observasjonen av guttene som boltret seg sammen i skogen for å kjempe mot de skumle farene som møtte dem i leken. En av disse guttene havnet ofte i konflikter inne med de andre barna, og noen ganger også med de voksne. Ute var han en rolig og omgjengelig gutt som ikke havnet i konflikter med de rundt seg på samme måte. Det kan vi se i sammenheng med en studie som viser at tiden barn tilbringer utendørs når de er i barnehagen kan kobles til barns kognitive og atferdsmessige utvikling, og gir positive effekter på barnets fysiske og mentale helse. Naturen gir mer tid og rom for verdifull lek og glede sammen med andre barn. Det kommer nok av at barna der får en åpen lekeplass å boltre seg på, noe som legger til rette for færre overganger, og mer ro, tid og flyt i leken. Barna blir ikke blir avbrutt på samme måte som inne i barnehagen, der miljøet kan være mer preget av høy støy nivå, støy, høyere konfliktnivå eller mange overganger (Gill, 2014; Ånggård, 2011;).

Overganger skaper ofte ubalanse i hverdagen, og for små barn kan det oppleves stressende eller konfliktfremkallende dersom de har beveget seg inn i et samspill med god lek og blir avbrutt. I naturen får barna mer tid og rom for å utvikle erfaringer om seg selv og sine relasjoner til andre mennesker, som kan hjelpe dem å forstå hvordan samspillet med verden rundt seg fungerer. Siden naturen inviterer til ett lavt konflikt nivå vil det kunne gi barna flere gode erfaringer i naturen og som kan styrke utviklingen av de sosiale ferdighetene deres. I naturen må barna samarbeide, være tålmodig, tilpasse seg hverandre, samtidig som de kan trekke seg unna og leke i fred og ro. Det kan relateres til barnets utvikling av indre arbeidsmodeller (Stern 2003; Broberg, Hagström og Broberg, 2016). Jo tryggere og mer positive indre arbeidsmodeller barna utvikler, desto lettere for å barnet blir det å skape et konfliktløst miljø rundt seg i møte med andre barn og voksne. Et slikt positivt

samspillsmønster mener jeg legger et godt grunnlag for barnets utvikling av et trygt indre selv.

Opplevelsene i naturen gir barna viktige erfaringer som er grunnleggende for å lære seg ulike sosiale ferdigheter og mestre sosiale samspill, erfaringer som lar barnet føle seg som en del av et felleskap der de opplever glede sammen med andre barn og voksne. En av barnehagelærerne hadde et viktig poeng når det ble påpekt at den fysiske voksentettheten er mindre ute, og det derfor stilles større krav til de voksne om å være mentalt tilstede og observere barnas lek og samspillsmønstre. Det er kanskje lettere å fange opp barna som blir passive, men da gjelder det at disse ender med en god opplevelse ute, enten det er på uteområdet eller i naturen. De voksne må være tilstede og observere barn som er alene, og dersom barnet gir uttrykk for noe annet enn å ville være alene, skal det følges opp og handles etter det. Barnet bør hjelpes inn i lek slik at det får gode erfaringer med lek i naturlige omgivelser og er trygg i opplevelsen, og føler seg som en del av felleskapet. Det vil kunne påvirke deres sosiale – og emosjonelle samspillsmønstre, og gi en positiv utvikling av selvfølelsen og selvbildet deres. Dette viser at naturen inviterer barna til å få subjektive erfaringer om seg selv slik at de lærer å forstå seg selv i møte med verden.

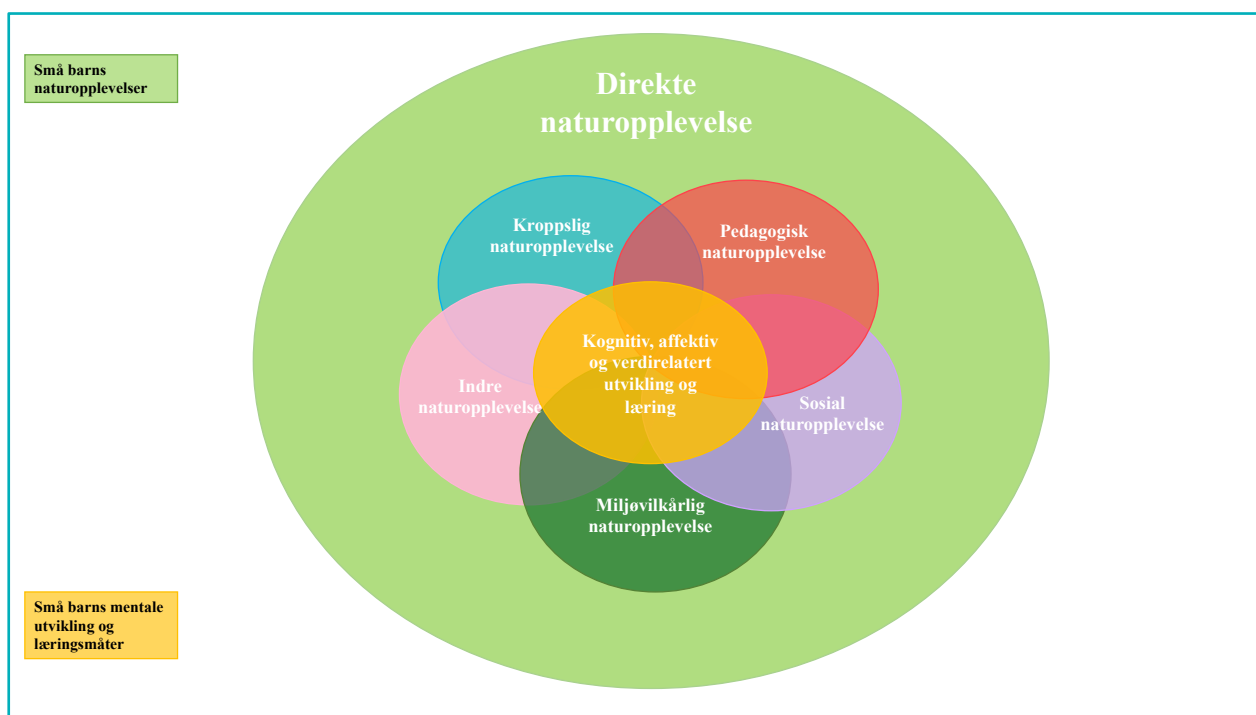
Kapittel 6. Avsluttende drøfting

Ut i fra resultatene fra observasjonen og materialet fra fokusgruppe intervjuene med de ulike barnehagelærerne blir det tydelig at den direkte naturopplevelsen preger små barns naturopplevelser, og påvirker deres psykiske helse og livskvalitet. I følge Kellert (2002,2005) omhandler den direkte naturopplevelsen barnas fysiske, ofte spontane og u-planlagte kontakt med naturen. Naturen inviterer barna til å fritt utforske miljøet, noe som bidrar til å legge til rette for en sunn og positiv utvikling hos barn. Den direkte naturopplevelsen har påvirkning på barnets helse og utvikling med tanke på naturens innholdsrike miljø som stadig er i forandring, og lar barna bruke alle sansene i sin direkte opplevelse. Naturen tvinger frem barnets oppmerksomhet, og krever en bevissthet og ulike ferdigheter i møte med utfordringer og nye situasjoner.

Studiens funn viser at små barn har et direkte og utforskende møte med naturen, som gir tid og rom for mestringsopplevelser men også ro uten forstyrrelser. Det er positivt for barnets indre selvfølelse og trygghet, spesielt i en hverdag i barnehagen som ofte er preget av mye overganger, sosial tetthet av barn og voksne, og stunder med utrygghet siden de gjerne møter og opplever alt for første gang. Det gjør at de minste barna har større behov for ro og hvile i barnehagen. Mine funn støtter opp under Kellerts teori om at den direkte naturopplevelsen legger grunnlag for en sunn og positiv utvikling hos barn. Samtidig gir funnene grunn til å stille spørsmål ved hans påstand om at planlagte, strukturerte og organiserte naturmøter ikke gir rom for det samme. Mine funn viser at personalet får en betydelig og sentral rolle i små barns naturopplevelser. De er viktige rollemodeller som kan legge til rette for trygghet og motivasjon i barnets naturopplevelse, som vil gi barna rike erfaringer som kan stimulere barnas utvikling av blant annet sosiale ferdigheter.

Jeg ønsker derfor å utdype Kellerts (2002) beskrivelse av den direkte opplevelsen i mye større grad, spesielt for å med hensyn til studiens problemstilling som stiller spørsmål om på hvilken måte små barns naturopplevelser kan sees i sammenheng med et psykisk helsefremmende arbeid i barnehagen. Jeg vil forsøke å vise at Kellerts (2002) utdypning av den direkte naturopplevelsen, blir en overordnet beskrivelse av hva den direkte naturopplevelsen innebærer.

Jeg har valgt å se Kellerts (2002, 2005) modell i sammenheng med Mårtensson mfl (2011) inndeling av naturopplevelsene og Sterns (2003) teori om selvet. De ulike teoriene har dermed blitt brukt som inspirasjon for en videreutvikling av en ny og egendefinert modell, med et formål om å illustrere små barns direkte naturopplevelse i et psykisk helsefremmende perspektiv. Den er tilpasset barnehagens pedagogiske praksis og kan benyttes for å skape et bilde på eller verktøy for hvordan man kan arbeide psykisk helsefremmende med barn i naturen.



Figur 6.0 Små barns naturopplevelser, mentale utvikling og læringsmåter

Modellen min (Figur, 6.0) er en presisering av hva som kan inngå i Kellerts (2002) direkte naturopplevelse. Modellen viser at i små barns direkte naturopplevelse inngår en *kroppslig naturopplevelse*, *indre naturopplevelse*, *miljøvilkårlig naturopplevelse*, *sosial naturopplevelse* og *pedagogisk naturopplevelse*. Hver av disse opplevelsene er avhengig av hverandre og har innvirkning på barnets mentale utvikling og læringsmåter, og kan påvirke barnets utvikling av en god psykiske helse og livskvalitet. Jeg mener derfor at hver av opplevelsene i barnets direkte opplevelser, er nødvendig for å oppnå et psykisk helsefremmende arbeid i barnehagen.

Den kroppslige naturopplevelsen dreier seg om barnets direkte og fysiske kontakt med naturen. Barnet bruker alle sansene når de utforsker naturen og utforskningen innebærer en stadig risiko for å falle og slå seg eller ikke mestre å bære eller gå på glatt underlag. Barna

bruker alle sansene når de går, bærer, løper, klatrer og løfter seg opp med kroppen, og blir opptatt av det helt nære som vekker interesse. De lytter, smaker og føler på og blir oppmerksom på alt fra et lite vått blad, en flue som flyr forbi, til en snegl som kryper oppover trestammen, eller pinnen som kan brukes til å grave frem meitemark i jorden. Med tanke på at deres motorikk er under gryende utvikling, gjør det at barna ikke har de samme forutsetningene som de eldre barna og voksne, i form av styrke og balanse til å bevege seg i miljøet. Samtidig vil deres grad av trygghet i egen kropp vil påvirke deres grad av utfoldelse i miljøet og mestring av utfordringer.

Den indre naturopplevelsen omhandler barnets emosjonelle og følelsesmessige (affektive) utvikling, og kan forklares ut i fra hvordan barnet opplever seg selv i møte med naturen, og hvordan naturen inviterer barna til å oppnå erfaringer som er med å påvirke barna utvikling av en trygg indre selvfølelse med tro på egne ferdigheter. Et slikt møte kan inneholde et bredt følelsesspekter, men for å ivareta en god indre selvfølelse krever det at totalopplevelsen i naturen er preges av positive følelser som glede, ro og mestring, men også trivsel og velvære. Barna vil også møte på motstand og utfordringer i sin utforskning i naturen, og da møter de gjerne alt for første gang og noe av det kan innebære en risiko. Det kan handle om alt fra å snuble, falle og slå seg til å bli kald eller sliten av å gå oppover en bratt, ulendt sti. Da gjelder det å likevel, til tross barnets begrensede forutsetninger og trygghet i egen kropp, å klare å oppnå en god indre selvfølelse i det utfordrende og kanskje stressende situasjoner. Slik kan det skapes gode opplevelser som veier opp for de negative, og man kan unngå negativ påvirkning på barnets selvbilde og tro på seg selv.

Den miljøvilkårlige naturopplevelsen baseres på de ytre faktorene som gir barna muligheter, forutsetninger eller begrensinger i sitt møte med naturen i hverdagen. Det kan være ytre faktorer i form av årstid, værforhold, påkledning men også grad av tilgang til naturlige utemiljø, barnehagens bruk av naturen i nærmiljøet, antall voksne og interesse for å ferdes i naturen, både blant barna og de ansatte. De små barna i barnehagen har gjerne akkurat lært seg å gå, og er ustødig i bevegelsene, og da kan et tett oljeregntøy med for store gummistøvler, eller mangel på ullundertøy og for stor vinterdress, begrense og påvirke utbyttet barna får av å være i kontakt med naturen. Dersom gummistøvlene og vinterdressen er for stor, kan det begrense barnas bevegelsesmuligheter og gjøre det mer passivt i opplevelsen, noe som videre kan føre til at barnet faller og slår seg eller ikke kommer seg dit det ønsker. Det kan fremkalle følelser hos barnet som gjør at barnet mister motivasjon, kjeder

seg eller ikke trives i naturen. Her gjelder det for barnehageansatte å inneha kunnskap om bekledding og interesse for å ferdes i naturen slik at det skapes gode opplevelser, til tross en bekledding som begrenser mulighetene til barnets kroppslige utforskning i naturen.

Den sosiale naturopplevelsen, handler om barnets sosiale samspill med jevnaldrende barn og voksne rundt seg i møte med naturen. Det vil si det barna opplever sammen i felleskap i naturen som kan være med å påvirke deres utvikling av sosiale ferdigheter, men også lærdom og kunnskap om hvordan skape gode sosiale relasjoner. Opplevelser i naturen reduserer også barnas konfliktnivå, som dermed gir mer tid og rom for å skape rik og viktige erfaringer om seg selv i møte med andre barn og voksne. Men for at naturen skal være en arena som legger til rette for barnets sosiale utvikling, krever det at barnet har et trygt utgangspunkt, i form av trygge og nære relasjoner som gir de minste barna støtte i møte med utfordringer og motstand. Slik kan barnet tørre å utfordre seg og stå i en eventuell konflikt, som kanskje senere vil føre til at barnet tørr å stå i det selv, og gjerne mestrer å løse konflikten på egenhånd. Men for at barnet skal utvikle en slik trygghet på seg selv, krever det gode erfaringer med problemløsning og en tilstedeværelse av voksne som er gode rollemodeller som veileder barna ut konflikter og inn i et positivt samspillsmønster.

Den pedagogiske naturopplevelsen er tre delt, men retter seg først og fremst mot barnehagens personale og hvordan barnehagelærere benytter seg av pedagogisk tilrettelegging og veiledning i møte med barns naturkontakt. Det krever at barnehagelærerne har kompetanse og kunnskap om små barns naturopplevelse, men også om hva som kreves av dem for å tilrettelegge for et psykisk helsefremmende arbeid i naturen. Kellert (2005) hevder at planlagte, strukturerte og organiserte naturmøter ikke gir rom for barnas verdifulle, spontane og direkte erfaringer med naturen. Jeg derimot mener den pedagogiske praksisen som drives i barnehagen mister sin verdi dersom ikke naturmøter skal planlegges i hverdagen. Planlegging bidrar til å skape forutsigbarhet og trygghet i hverdagen for de minste barna. Men barnehagelærere må også ha en bevissthet i møte med det u-planlagte og derfra evne å mestre det uforutsette som kan oppstå. Naturmøtene skal ikke være overstyrt av de voksne, men for at barna skal oppnå tilhørighet og glede ved å oppleve og utforske naturen må barnehagelærere legge til rette for gjentatte naturbesøk som gir rom for barns frie, direkte og lekne møte med naturen og planlegge naturmøtet ut i fra hva som kan bidra i arbeidet med å fremme små barns psykiske helse og livskvalitet. Den pedagogiske naturopplevelsens andre del, omhandler naturen som miljø og hvordan naturen har en pedagogisk rolle. Det vil si på

den måten at naturens mangfoldige miljø inviterer til barns direkte utforskning og lek, som gir den muligheter og utfordringer tilpasset deres alder og forutsetninger. Det er ingen mal eller fasit for hvordan barna skal oppleve naturen, og den vekker interesse hos barna på ulike måter og som gjør at barna står helt fritt til å utforske den på egenhånd. Naturen er også i kontinuerlig forandring, og ved at naturen endrer seg med årstidene, gir det barna stadig nye muligheter og utfordringer i sin direkte opplevelse og møte med naturen. Det gir dem rike erfaringer som er viktig i utvikling av et trygt og robust indre selv. Barna får også en rolle innenfor den pedagogiske opplevelsen i naturen, og blir opplevelsens tredje del. På samme måte som de ansatte i barnehagen, blir barna viktige rollemodeller for hverandre. Barna tar lærdom av erfaringene de får i naturen i samspill med hverandre, men også fra de voksne som skal være gode rollemodeller. Her gjelder det at de voksne lærer barna å være anerkjennende, motiverende og tilstede i de ulike samspillene, slik at de bringer det med seg inn i leken, i sosiale samspill og i de ulike opplevelsene sammen med de andre barna mens de utforsker naturen. Da gjelder det at barna får mest mulig gode opplevelser i den pedagogiske opplevelsen slik at de kan lære av hverandre, og utvikle et godt, trygt og positive forhold til seg selv, men også sine sosiale samspill med andre barn, slik at de møter hverandre med anerkjennende, motiverende og støttende ord.

Kapittel 7. Avslutning og veien videre

I denne studien har jeg belyst problemstillingen: *På hvilken måte kan små barns naturopplevelser sees i sammenheng med et psykisk helsefremmende arbeid i barnehagen?*

Jeg gjennomførte en deltakende observasjon av en barnegruppe i alderen 2-3 år i naturen, og samlet kvalitativt datamaterialet fra fokusgruppeintervju med barnehagelærere for å reflektere rundt ulike spørsmål knyttet til problemstillingen. Etter analyse og drøfting av funn kom jeg frem til hva det viktigste med små barns naturopplevelser er, hvordan det kan være positivt for små barns utvikling av god psykiske helse og livskvalitet, og hvordan barnehagen kan bruke naturen i sitt psykisk helsefremmende arbeid.

Jeg videreutviklet Kellerts (2002,2003) modell som beskriver forholdet mellom barn og natur og hvordan barnets direkte naturopplevelse påvirker barnets psyke, følelser, intellektualitet og moralske utvikling. Den direkte naturopplevelsen ble utvidet og delt inn i barnets *kroppslige, indre, miljøvilkårlig, sosiale og pedagogiske-naturopplevelse*. Mine funn av små barns direkte naturopplevelser kan gjenfinnes i Holtes (2016) krav om å ivareta syv psykiske helserettigheter, og hvilke fem veier som må følges for å oppnå god psykisk helse og livskvalitet hos barn:

Naturen som sentral arena i barnehagens psykiskhelsefremmende arbeid

Små barns naturopplevelser kan legge grunnlag for oppnåelse av mestring, samtidig som miljøinvolvingen bidrar til å skape trygghet og tilhørighet i felleskap med andre barn og voksne. Barns deltakelse og involvering i naturen fører dermed barna tettere sammen og blir en viktig arena for utvikling av identitet, selvrespekt og vennskap. Den direkte naturopplevelsen skaper mening i livet til barna, siden naturen tvinger barnet til å være oppmerksom og tilstede i øyeblikket, spesielt når barnet utforsker og møter på utfordringer som innebærer en form for risiko i miljøet. Da gjelder det for barnet å være trygg på seg selv og egen kropp, trygg i samspill med de andre barna og tilknytningspersonene rundt seg, slik at det tørr å møte risiko for å oppnå mestring. Det kan bidra til å at barnet utvikler tilhørighet til naturen, samtidig som det åpner opp rom for sosiale samspill i form av deltakelse, involvering og felleskap. Naturopplevelser i barnehagen gir barna tid og rom for å utvikle og knytte sosiale bånd med nære relasjoner. Å ta i bruk naturen i barnehagen skaper en aktiv hverdag der barna utforsker miljøet med hele kroppen i form av lek, fysisk aktivitet og tur i skog og mark som gir tydelige helsefordeler. Barna blir oppmerksom, tilstede og nysgjerrig i

øyeblikket i naturen som skaper trivsel og velvære. De søker stadig etter nye kunnskaper og viser interesse for å prøve nye ting som kan gi en mestringsfølelse. Det både gir og skaper glede for hvert enkelt barn og for de rundt, siden glede i naturen ofte smitter og fører menneskene tettere sammen.

7.1 Videre forskning

Ettersom dette er en kvalitativ studie, lar ikke funnene seg generalisere. Funnene gir ikke grunnlag til å konkludere med at små barns naturopplevelser har en psykisk helsefremmende effekt på de yngste barna i barnehagen, men jeg vil likevel hevde at studien min er gyldig på den måten at den bygger på anerkjent forskning og kan relateres til ansattes rolle i barnehagen og hvordan den pedagogiske praksisen drives i norske barnehager. Andre studier med en kvalitativ innfallsvinkel og gjennomførelse vil kunne ende med andre funn ettersom barnas interesser og forutsetninger i ulike kontekster vil kunne variere. Det er derfor behov for mer forskning på hvordan små barns naturopplevelser kan sees i sammenheng med et psykisk helsefremmende arbeid i barnehagen, både med kvalitative og kvantitative utgangspunkt. Det finnes mange videre forskningsmuligheter innenfor dette tema. Et forslag kan være å gjennomføre en etnografisk studie over en lengre periode slik at barna kunne følges over tid, eller gjennomføre en komparativ studie som sammenligner ute- og innetiden på en småbarnsavdeling. En tredje mulighet er å gjennomføre forskning som følger barna videre i skolen. Det kan også ha en samfunnsmessig interesse, med tanke på barnets utvikling og fremtid og at barnehagen i dag er blitt en del av utdanningsløpet, noe som har resultert i et mye større skoleforberedende fokus i den pedagogiske praksisen. Hvilke betydninger kan det ha for barnets mentale utvikling, og kan det påvirke tilgangen barnet får til naturen? Dersom politikerne ønsker å heve det psykisk helsefremmende arbeidet i barnehagen, er det hensiktsmessig å forske mer på dette området og finne flere helsetiltak i barnehagen som kan være med å forebygge og fremme den psykiske helsen hos små barn i barnehagen, slik at vi unngår at den negative psykiske helsen vokser og forblir landets dyreste utgiftspost. Resultatene gjennom videreutviklingen av Kellerts (2002) modell viser et nytt språk og verktøy i barnehagen for hvordan personalet kan bruke naturen i sitt psykisk helsefremmende arbeid. Barnehagen er pålagt å ivareta barns livsmestring og helse, samt lære barna å ta vare på seg selv, hverandre og naturen (Kunnskapsdepartementet, 2017). Da kan barnehagelærere legge til rette for å bruke mest mulig tid i naturen sammen med barna, for jo flere barnehager som tar naturen i bruk i sin daglige praksis, desto flere vil bidra i arbeidet med å fremme små barns psykiske helse og livskvalitet. Det betyr likevel ikke at naturopplevelser i barndommen

er redningen for å sikre en god psykisk helse. utfordringer vil komme barnas vei gjennom livet, og det på ulike måter, men da kan det være godt å ha naturen tilgjengelig som en god støttespiller i livet. Naturen kan bli et sted de føler tilhørighet til og kan søke trygghet i. Det er gjerne her de får oppleve mye glede, mestring, lek og ro i hverdagen, kanskje mer enn andre steder i livet, noe som er viktige faktorer på veien for å oppnå en god indre selvfølelse, og kanskje gir livet mening. Naturopplevelser kan i stedet antas å være en viktig kilde til barnas livsmestring og helse, og en avgjørende arena for å utvikle bærekraftige holdninger og verdier. Jeg mener min studie vil bidra med ny kunnskap som kan være med å kvalitetssikre et psykisk helsefremmende i arbeid i barnehagen, for alle barn.

Referanseliste

- Banks, M. (2011a). Approaches to Studying the Visual. In *Using Visual Data in Qualitative Research* (s.36-56). London: SAGE Publications.
- Banks, M. (2011b). Presenting Visual Research. In *Using Visual Data in Qualitative Research* (93-112). London: SAGE Publications.
- Banks, M. (2011c). Visual Methods and Field Research. In *Using Visual Data in Qualitative Research* (s.58-91). London: SAGE Publications.
- Broberg, M., Hagström, B., & Broberg, A. (2016). *Tilknytning i barnehagen. Hva betyr trygghet for lek og læring?* Oslo: Cappelen Damm
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2015). Kvalitative metoder, tilgange og perspektiver: en introduktion. I S. Brinkmann & L. Tanggaard (Red.), *Kvalitative metoder. En grundbok* (2. utg., s. 13-24). København: Hans Reitzels Forlag.
- Carson, Hunter, Kuzik, Wiebe, Spence, Friedman, . . . Hinkley. (2015). Systematic review of physical activity and cognitive development in early childhood. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(7), 573-578
- Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt Forlag.
- Corraliza, Collado, & Bethelmy. (2012). Nature as a Moderator of Stress in Urban Children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 38(C), 253-263.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (5.utg.). Oslo: Gyldendal akademisk
- Dion, S. (2014) *Barndomspsykologi. Små barn i en ny tid*. (2.utg). Bergen: Fagbokforlaget
- Ejbye-Ernst, N., Moss, B., Stokholm, D., Lassen, B., Præstholt, S., & Frøkjær, T. (2019). *Betydningen af dagtilbudsarbejde med børn i naturen: - En forskningsoversigt med fokus på nordisk litteratur undersøgt med sigte på danske forhold*. Nødebo: Center for Børn og Natur & VIA University College.
- Engemann, K., Pedersen, C.B., Argef, L., Tsirogiannisf., Mortensen, P.B., & Svenning, J-C., (2019) Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *PNAS*, 116 (11) 5188-5193. doi: <https://doi.org/10.1073/pnas.1807504116>
- Folkehelseinstituttet. (2018) Livskvalitet og psykiske lidelser hos barn og unge - Folkehelse rapporten. Hentet fra: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>

- Gibson, J. (1986). *The ecological approach to visual perception*. Hillsdale, N.J: Lawrence Erlbaum.
- Gill, T. (2014). The Benefits of Children's Engagement with Nature. In *Childrens, Youth and Environments*, 24 (2), 10-24.
- Grahn, P., Mårtensson, F., Lindblad, B., Nielsson, P., Ekman, A. (1997). *Ute på dagis*. Movium Stad & Land nr. 145.
- Helse-og omsorgsdepartementet. (2017) *Mestre hele livet. Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022)*. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/mestre-hele-livet/id2568354/>
- Holte, A. (2016). *De syv psykiske helserettighetene*. Hentet fra: <https://www.psykologforeningen.no/publikum/velkommen-til-psykologhjelp/de-syv-psykiske-helserettighetene>
- Holte, A. (2018a). Om Arne Holte. Hentet fra: <https://arneholte.no>
- Holte, A. (2016). 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. (2018b). Syv prinsipper og tjueni grep for et psykisk sunnere Norge. Hentet fra: <https://arneholte.no/psykisk-helse/syv-prinsipper-og-tjueni-grep-for-et-psykisk-sunnere-norge/>
- Hsieh, H., & Shannon, S. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277-1288.
- Jenkins, R., Meltzer, H., Jones, P. B., Brugha, T., Bebbington, P., Farrell, M., Crepaz-Keay, D. & Knapp, M. (2008). Foresight mental capital and wellbeing project. Mental health: Future challenges. London: The Government Office for Science.
- Jensen, E.L. (2011). Humanekologiske perspektiv på barns naturkontakt. I Mårtensson, F. Jensen, E.L, Söderström, M. & Öhman, J. (Red.), *Den nyttige utetvistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang I rapport 6407* (s.25-54) Stockholm: Naturvårdsverket
- Karlsen, G. (2015). Natur og danning. I Hallås, B.O og Karlsen, G (Red.), *Natur og danning Profesjonsutøvelse, barnehage og skole* (s.21-34). Bergen: Fagbokforlaget
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kellert, S. (2005). *Building for life: Designing and understanding the human-nature connection*. Washington, DC: Island Press.

- Kellert, S. (2002) Experiencing Nature: Affective, Cognitive, and Evaluative Development in Children. I *Children and Nature*. (s. 93-116).
Massachusetts Institute of Technology.
- Krueger, R., & Casey, M. (2015). *Focus group: A practical guide for applied research* (5thed.). Los Angeles: Sage.
- Kuo, F.E., & Faber Taylor, A. (2004). A potential natural treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence from a national study. *American Journal of Public Health*, 94(9), 1580-1586.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3.utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Louv, R. (2010). *Last child in the woods : saving our children from nature-deficit disorder*. London, Atlantic.
- Mukherji, P & Albon, D. (2018) *Research Methods in Early Childhood*. SAGE Publications Ltd.
- Mårtensson, F. (2011) Miljöpsykologiska perspektiv på barns naturkontakt. I Mårtensson, F. Jensen, E.L, Söderström, M. & Öhman, J. (Red.), *Den nyttige utetvistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang I rapport 6407* (s.55-81)
Stockholm: Naturvårdsverket
- Mårtensson, F. Jensen, E.L, Söderström, M. & Öhman, J. (2011) *Den nyttige utetvistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang*. I rapport 6407.
Stockholm: Naturvårdsverket.
- NESH. (2016, 27. april). Forskningsetiske retningslinjer. Hentet fra:
<https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Samfunnsvitenskap-jus-og-humaniora/b.-hensyn-til-personer-5---18/>
- 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>
- NSD. (2019, april). Om NSD. Hentet fra <http://www.nsd.uib.no/om/>
- Öhman, J. (2011) Pedagogiska perspektiv på barns naturkontakt. I Mårtensson, F. Jensen, E. L, Söderström, M. & Öhman, J. (Red.), *Den nyttige utetvistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens*

- betydelse for barns hälsa og miljöengagemang I rapport 6407* (s.119-138)
Stockholm: Naturvårdsverket
- Sanderud, J., & Gurholt, K. (2014). Barns nysgjerrige lek i natur; utforskende dannelse. *Nordic Studies in Education*, 34, 3-20.
- Sandseter, E. B. H. & Kennair, L. E. O. (2011). Children's Risky Play from an Evolutionary Perspective: The Anti-Phobic Effects of Thrilling Experiences. *Evolutionary Psychology*, 9(2). Doi:10.1177/147470491100900212
- SEED Oppsummeringsrapport (2018), Social and Emotional Well-being of Young Children in ECEC Settings – Summary Report, Leiden: SEED Project.
- Sobko, T., & Brown, G. (2018). Measuring connectedness to nature in preschool children in an urban setting and its relation to psychological functioning. *PloS One*, 13(11), E0207057.
- SSB. (2019). Barnehager. Hentet fra: <https://www.ssb.no/barnehager/>
- Stern, D. (2003) *Spedbarnets interpersonlige verden*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Söderström, M. (2011) Medicinske perspektiv på barns naturkontakt. I Mårtensson, F. Jensen., E.L, Söderström., M. & Öhman., J. (Red.), *Den nyttige utetvistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse for barns h lsa og miljöengagemang I rapport 6407* (s.82-118)
Stockholm: Naturvårdsverket
- Söderström, Boldemann, Sahlin, Mårtensson, Raustorp, & Blennow. (2013). The quality of the outdoor environment influences childrens health – a cross-sectional study of preschools. *Acta Paediatrica*, 102(1), 83-91.
- Tjora, A. H. (2017). Kvalitative forskningsmetoder i praksis. Oslo, Gyldendal Akademisk.
- Ulrich, R. (2002). Health Benefits of Gardens in Hospitals. Paper for conference, Plants for People International Exhibition Floriade 2002.
- Ulrich, R.S. & Parsons, R. (1992). Influences of passive experiences with plants on individual well-being and health, in: D. Relf (ed). *The Role of Horticulture in Human Well-Being and Social Development*. Timber Press, Portland, OR. pp 93-105.
- Ulset, V., Vitaro, F., Brendgen, M., Bekkhus, M., & Borge, A.I.H. (2017). Time spent outdoors during preschool: Links with children's cognitive and behavioral development. *Journal of Environmental Psychology*, 52, 69-80.
- Utdanningsdirektoratet. (2017). *Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Hentet fra: <https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagen-bokmal2017.pdf>

- Wichstrøm, L., Berg-Nielsen, T., Angold, A., Egger, H., Solheim, E., & Sveen, T. (2012). Prevalence of psychiatric disorders in preschoolers. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(6), 695-705.
- World Health Organization. (2019). Mental health: a state of well-being. Hentet fra: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/
- Zachrisson, H., & Dearing, E. (2015). Family Income Dynamics, Early Childhood Education and Care, and Early Child Behavior Problems in Norway. *Child Development*, 86(2), 425-440.
- Zahl, T., Steinsbekk, S., & Wichstrøm, M, L. (2017). Physical activity, sedentary behavior, and symptoms of major depression in middle childhood. *Pediatrics*, 139(2), Pediatrics, 2017, Vol.139(2).
- Änggård, E. (2011). Children's gendered and non-gendered play in natural spaces. In *Children, Youth and Environments*, 21(2), 5-33.

Vedlegg A

Fokusgruppe intervju – intervjuguide

Tema:

Små barns psykiske helse, livskvalitet og naturkontakt

- Barnehagen som psykisk forebyggende og helsefremmende arena

Forskningsspørsmål:

«På hvilken måte kan små barns naturopplevelser sees i sammenheng med et psykisk helsefremmende arbeid i barnehagen?».

Generell informasjon om informantene:

- Navn
- Alder
- Hvilken utdanning har du/dere?
- Hvor lenge har du/dere jobbet i barnehage eller med arbeid knyttet til barn? Barn i 1-3 års alderen?

Små barns naturkontakt

1. Hvordan vil dere definere naturopplevelse for de minste barna?
2. Hvordan vil dere beskrive naturopplevelser av god kvalitet for de minste? (beskriv en konkret erfaring)
3. Hva mener dere påvirker små barns naturopplevelse?
4. Hva mener dere oppleves som trygghet for de minste barna i naturen?
5. Hva legger du i barns mestringsopplevelser ute i naturen?
6. Hvordan har dere erfart at små barns psykiske helse har kommet til syne i naturen?

7. På hvilken måte mener du/dere at barns naturkontakt kan fremme små barns psykiske helse?
8. Hva vil dere si er konsekvenser for 1-3 åringene av å ikke få naturopplevelser?
9. Hvilken rolle spiller personalet i små barns naturopplevelser?
10. Vil dere si dere forholder dere annerledes til barnas alder og grad av bruk av naturen gjennom hverdagen? 1-3 vs. 4-6 åringene? Dersom svarer er ja, på hvilken måte og hvorfor?
11. Hvilke forskjeller mener deres det finnes i naturopplevelsene barna får på egenhånd og de de får under ledelse og veiledning av voksne i barnehagen?

Små barns psykiske helse og livskvalitet

1. Hvordan vil dere definere små barns psykiske helse og livskvalitet?
2. Det står i rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver at barnehagen skal være en helsefremmende og forebyggende arena. Hva legger dere i dette kravet?

Barnehagen som psykiske forebyggende og helsefremmende arena

1. Hva vil dere si personalet og dere gjør bevisst/og eller ubevisst i naturen i samspill med barna som kan ha innflytelse på barns psykiske helse og livskvalitet?
2. Hvordan kan personalet i barnehagen bruke naturen til å ivareta små barns livsmestring og helse?

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Master i barnehagekunnskap HVL

Referansenummer

511291

Registrert

12.09.2018 av Siri Mari Horvei - 145394@stud.hvl.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskulen på Vestlandet / Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett / Institutt for idrett, kosthald og naturfag

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Marianne Presthus Heggen, marianne.presthus.heggen@hvl.no, tlf: 4755585728

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Siri-Mari Horvei, siri-mari93@hotmail.com, tlf: 95556847

Prosjektperiode

28.09.2018 - 15.05.2019

Status

10.12.2018 - Vurdert

Vurdering (1)

10.12.2018 - 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 10.12.2018, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD ENDRINGER

Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringer gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 15.05.2019.

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).

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!

Kontaktperson hos NSD: Siri Tenden Myklebust
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg C

Forespørsel om å deltakelse i forskningsprosjektet: «Små barns psykiske helse, livskvalitet og naturopplevelser».

- **Barnehagen som psykisk forebyggende og helsefremmende arena**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt, og skrivet vil gi deg informasjon om formålet med prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål med prosjektet

Formålet med studien er å få frem kunnskap om hvordan små barns naturkontakt, helt fra 1-3 årsalderen, kan sees i sammenheng med arbeidet om å fremme barns psykiske helse og livskvalitet. Prosjektet har som mål å utvikle «ny» og oppdatert kunnskap om naturens innvirkning på små barns psykiske helse og livskvalitet, som kanskje kan bidra til å kvalitetssikre arbeidet i barnehagen som psykisk forebyggende og helsefremmende. På samme tid ønsker jeg å synliggjøre behovet for forskning på barns naturkontakt og hvordan naturopplevelser i barnehagen kan bidra til å fremme små barns psykiske helse. Prosjektet er tilknyttet *Master i barnehagekunnskap* ved Høgskulen på Vestlandet.

Du mottar dette skrivet fordi jeg lurer på om du vil gi tillatelse til at ditt barn deltar i studien.

Hva innebærer deltakelse for deg?

Deltakelse innebærer at jeg observerer barnegruppen ditt barn er en del av i barnehagen over 4-5 uker. Jeg vil observere engang i uken når barna er på tur eller i kontakt med naturen. Det er viktig at mitt nærvær skal oppleves naturlig og trygt for barna, og dersom barna gir uttrykk for det motsatte vil jeg selvfølgelig trekke meg unna.

For prosjektet er det aktuelt å samle data gjennom observasjoner, praksisfortellinger og bilder. Jeg vil ta bilder som vil kunne illustrere observasjonen av barnas samspill i naturen, med hverandre og de ansatte på avdelingen. Dersom ansikt blir avbildet skal disse godkjennes av deg som forelder før eventuell bruk. Under feltarbeidet vil kameraet være synlig slik at barna vet at de kan bli tatt bilde av. Jeg kommer ikke til å bruke mobiltelefon eller kamera som er koblet til internett.

Dette skjer med datamaterialet:

Alle personopplysninger anonymiseres og behandles konfidensielt. Barn, ansatte og barnehagen vil få fiktive navn og i en eventuell publikasjon vil ingen gjenkjennes. Det er kun jeg som har tilgang til datamaterialet. Feltarbeidet avsluttes i løpet av desember/januar og masteroppgaven skal etter planen leveres 15.mai 2019. Etter dette vil også alle bilder slettes. Det anonymiserte datamaterialet vil oppbevares videre i tilfelle det medfølger oppfølgingsstudie og behov for arkivering for senere forskning.

Frivillig deltakelse

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.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg og ditt barn til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- *Veilederen min på Høgskulen på Vestlandet vil også ha tilgang til eventuelle personopplysninger men vil følge samme retningslinjer for å ivareta hver enkeltes personvern.*
- *For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene, vil alle navn og kontaktopplysninger kodes og oppbevares adskilt fra øvrige data.*

Ved en eventuell publikasjon vil ikke du som deltaker kunne gjenkjennes.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 15. mai. 2019, og alle personopplysninger og lydopptak vil bli slettet. Det anonymiserte datamaterialet vil oppbevares videre i tilfelle det medfølger oppfølgingsstudie og behov for arkivering for senere forskning.

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 meg rett til å behandle personopplysninger om deg?

Jeg 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.

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

- Høgskulen på Vestlandet: Forsker og masterstudent; Siri-Mari Horvei. Jeg kan kontaktes via 145394@stud.hvl.no. Veileder for masterprosjektet: Første amanuensis Marianne Presthus Heggen kan kontaktes via: marianne.presthus.heggen@hvl.no eller tlf.55 58 57 28.
- Vårt personvernombud: Personvernombud ved HVL er advokat Halfdan Mellbye. Han kan kontaktes via personvernombud@hvl.no eller tlf. 55 30 10 31
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Siri-Mari Horvei

Masterstudent ved Høgskulen på Vestlandet og forskende barnehagelærer

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Små barns psykiske helse, livskvalitet og naturopplevelser*» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- Mitt barn kan observeres
- Mitt barn kan fotograferes

Barnets navn: _____

Jeg samtykker til at mine opplysninger om meg og mitt barn kan behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 15.mai 2019

(Signert av foreldre, dato)

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg D

Forespørsel om å deltakelse i forskningsprosjektet: «Små barns psykiske helse, livskvalitet og naturopplevelser».

- **Barnehagen som psykisk forebyggende og helsefremmende arena**

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt, og skrivet vil gi deg informasjon om formålet med prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål med prosjektet

Formålet med studien er å få frem kunnskap om hvordan små barns naturkontakt, helt fra 1-3 årsalderen, kan sees i sammenheng med arbeidet om å fremme barns psykiske helse og livskvalitet. Prosjektet har som mål å utvikle «ny» og oppdatert kunnskap om naturens innvirkning på små barns psykiske helse og livskvalitet, som kanskje kan bidra til å kvalitetssikre arbeidet i barnehagen som psykisk forebyggende og helsefremmende. På samme tid ønsker jeg å synliggjøre behovet for forskning på barns naturkontakt og hvordan naturopplevelser i barnehagen kan bidra til å fremme små barns psykiske helse. Prosjektet er tilknyttet *Master i barnehagekunnskap* ved Høgskulen på Vestlandet.

Høgskulen på Vestlandet er ansvarlig for prosjektet og du mottar dette skrivet fordi jeg lurer på om du vil delta i et fokusgruppeintervju.

Hva innebærer deltakelse for deg?

For prosjektet er det aktuelt å samle inn barnehagelæreres kunnskaper, erfaringer, tanker og refleksjoner rundt små barns psykiske helse, livskvalitet og naturopplevelser. Deltakelse for deg vil derfor innebære å delta i et fokusgruppeintervju med to til tre andre barnehagelærere som arbeider i natur og friluftsbarnhage. Opplysningene registreres gjennom lydopptak og skriftlige notater

Dette skjer med datamaterialet:

Alle personopplysninger anonymiseres og behandles konfidensielt. Barn, ansatte og barnehagen vil få fiktive navn og i en eventuell publikasjon vil ingen gjenkjennes. Det er kun jeg som har tilgang til datamaterialet. Feltarbeidet avsluttes i løpet av desember/januar og masteroppgaven skal etter planen leveres 15.mai 2019. Etter dette vil også alle bilder slettes. Det anonymiserte datamaterialet vil oppbevares videre i tilfelle det medfølger oppfølgingsstudie og behov for arkivering for senere forskning.

Frivillig deltakelse

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.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- *Veilederen min på Høgskulen på Vestlandet vil også ha tilgang til eventuelle personopplysninger men vil følge samme retningslinjer for å ivareta hver enkeltes personvern.*
- *For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene, vil alle navn og kontaktopplysninger kodes og oppbevares adskilt fra øvrige data.*

Ved en eventuell publikasjon vil ikke du som deltaker kunne gjenkjennes.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 15. mai. 2019, og alle personopplysninger og lydopptak vil bli slettet. Det anonymiserte datamaterialet vil oppbevares videre i tilfelle det medfølger oppfølgingsstudie og behov for arkivering for senere forskning.

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 meg rett til å behandle personopplysninger om deg?

Jeg 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.

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

- Høgskulen på Vestlandet: Forsker og masterstudent; Siri-Mari Horvei. Jeg kan kontaktes via 145394@stud.hvl.no. Veileder for masterprosjektet: Første amanuensis Marianne Presthus Heggen kan kontaktes via: marianne.presthus.heggen@hvl.no eller tlf.55 58 57 28.
- Vårt personvernombud: Personvernombud ved HVL er advokat Halfdan Mellbye. Han kan kontaktes via personvernombud@hvl.no eller tlf. 55 30 10 31
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Siri-Mari Horvei

Masterstudent ved Høgskulen på Vestlandet og forskende barnehagelærer

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Små barns psykiske helse, livskvalitet og naturopplevelser*» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- Å delta i fokusgruppeintervju.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 15.mai 2019

(Signert av prosjektdeltaker, dato)